

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ
Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
Профиль: «Психология образования»

ВКР допущена к защите
зав. кафедрой

(подпись) Н.Н. Васягина

«14» февраля 2019 г.

Исполнитель:
Попов Павел Михайлович –
студент группы БО – 51z

(подпись)

Научный руководитель:
Герасименко Юлия Алексеевна,
к.пс. н., доцент кафедры психологии
образования

(подпись)

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы игровой зависимости	
1.1. Проблема игровой зависимости в трудах отечественных и зарубежных авторов.....	8
1.2. Факторы и механизмы формирования компьютерной игровой зависимости у подростков.....	19
1.3. Профилактика как средство предупреждения компьютерной игровой зависимости у подростков.....	30
Выводы по главе.....	41
Глава 2. Опытнo - экспериментальная работа по профилактике компьютерной игровой зависимости у подростков	
2.1. Характеристика выборки и методов исследования.....	43
2.2. Опытнo – экспериментальная работа по профилактике компьютерной игровой зависимости у подростков.....	54
2.3. Анализ эффективности реализованной программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков.....	65
Выводы по главе.....	76
Заключение.....	78
Список используемой литературы.....	80
Приложения.....	87

Введение

В наш век научно – технических революций, бурного и стремительного развития информационных технологий трудно представить себе жизнь без компьютера, интернета, телефона и иных электронных девайсов. Следствием научно – технической революции явилось порождение новой социокультурной среды. Так согласно В. А. Плешакову человек сегодня реализует свою жизнедеятельность параллельно в двух социализирующих средах: в привычной всем материальной реальности и новой информационной реальности киберпространства. Несомненно, появление компьютера и интернета внесло глубокие изменения во все сферы жизнедеятельности современного человека, произошла смена экзистенциальных, духовных, идеологических, социологических и экономических приоритетов. По данным опроса Левада – центра число интернет пользователей за последние два года увеличилось с 73% до 81% граждан, большую часть которых составили дети, подростки и молодежь. Повсеместная компьютеризация объясняется социоантропогенными факторами, легкой доступностью и удобством использования технических инноваций, позволяющих с легкостью совершать покупки, не выходя из дома и что важно в условиях нынешней урбанизации, экономить огромное количество времени, осуществлять профессиональную или учебную деятельность, получать, хранить и обрабатывать гигантские объемы информации, осуществлять взаимодействие и вступать в общение с другими людьми. Безусловно можно долго перечислять все плюсы компьютеризации, но при этом не следует забывать и о негативных последствиях использования информационных технологий.

Привлекательный и захватывающий воображение мир киберсреды породил новый вид аддиктивных способов личностной реализации – компьютерную зависимость, включающую большое количество проблем зависимого поведения и контроля над влечениями. Наиболее распространенной формой компьютерной зависимости является кибераддикция, проявляющаяся в патологически навязчивом желании играть

в компьютерные игры. Проблема кибераддикции и ее влияние на социально – психологические аспекты здоровья молодежи, приобрела особенную актуальность в настоящее время, поскольку основную часть играющих составляют подростки и молодежь. Современный подросток находится в группе риска, благодаря специфической ситуации развития, которая является сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения. Альтернативная реальность затягивает детей вседозволенностью и анонимностью, позволяя уйти от насущных проблем в наиболее привлекательный альтернативный мир киберпространства. Погружаясь в виртуальный мир подросток все больше времени проводит за игрой, отдаляясь от реальности, семьи и друзей, пренебрегая элементарными правилами гигиены и здорового образа жизни, получая взамен суррогат, способствующий максимальному эскапизму и иллюзорному удовлетворению потребностей. Увеличение времени, проводимого в игре, способствует аккумуляции проблем в объективном, уже не привлекательном для подростка мире и вновь толкает его в иммерсивную реальность, что ведет к еще большей депривации и зависимости. Необходимо понимать, что, став виртуальной игра приобрела статус «бесконтрольной» и в совокупности с неустойчивой и легко поддающейся влиянию психикой подростка выступает мощным фактором формирования зависимости. Актуальным вопросом на сегодняшний день остается определение той грани, когда яркий, красочный и увлекательный мир игрового пространства с множеством различных героев, настолько овладевает психикой подростка, что перерастает в кибераддикцию.

Проблемам взаимодействия человека с компьютером посвящено множество работ отечественных и зарубежных авторов (Е. П. Белинская, А. Е. Войскунский, С. И. Ворошилин, М. D. Griffiths, S. E. Caplan, K. Young и т.д.), в результате чего были выделены различные дефиниции, классификации, признаки, стадии и факторы формирования компьютерной зависимости. Так кибераддикцию как форму зависимого поведения рассматривают Е. А. Репринцева, Е. В. Змановская, А. Ю. Егоров, Е. В. Янко, М. С. Иванов и др.;

социально – психологические факторы формирования компьютерной зависимости изучались В. М. Москаленко, С. В. Березиным, Н. А. Сирота, В. И. Полтавец, В. М. Ялтонским и т.д.; симптомы и стадии компьютерной зависимости изучены А. Е. Войкунским, Н. И. Алтуховой, К. Ю. Галкиной, А. В. Котляровой и др.; клинические аспекты, классификации и типологии зависимых представлены В. Д. Менделевичем и В. А. Лоскутовой; поведение пользователей в «сети» изучают А. Е. Жичкина и Е. П. Белинская; взаимодействие детей и подростков с компьютером отражено в трудах М. Коул, О. Н. Арестова, А. Е. Войкунский, Л. Н. Бабанин, Ю. Д. Бабаева и т.д. Однако несмотря на все многообразие работ, посвященных проблемам компьютерной зависимости, на сегодняшний день нет однозначного ответа является ли компьютерная игра объектом аддиктивного поведения или же это альтернативная социализирующая среда для современного ребенка, каковы критерии определения компьютерной зависимости и насколько пагубно влияния компьютерной игры на личность играющего. Проблема компьютерной зависимости является актуальной, относительно молодой и требующей дополнительного изучения областью научного познания. От того как подросток проводит свое время зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей и мотивов, мировоззренческих установок и ценностных ориентаций. Поэтому очень важно вовремя распознать признаки зависимости и предотвратить ее наступление. Таким образом очевидно, что решение проблемы кроется в грамотно организованной, комплексной, научно обоснованной профилактике аддиктивного поведения, включающей совместную работу всего педагогического сообщества.

Объектом исследования выступает феномен компьютерной игровой зависимости подростков на психологическом и поведенческом уровнях.

Предметом исследования является профилактика компьютерной игровой зависимости у подростков.

Цель: теоретически обосновать, исследовать и реализовать программу профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ аспектов компьютерной игровой зависимости;
2. Раскрыть теоретические основы, определить специфику, механизмы формирования и развития компьютерной игровой зависимости у подростков;
3. Выявить экспериментальным путем и определить степень зависимости в группе подростков;
4. Апробировать программу профилактики игровой зависимости в группе подростков и оценить ее эффективность.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что научно – обоснованная, комплексная программа профилактики компьютерной игровой зависимости, являясь важнейшим условием сохранения здоровья и психологической защиты личности подростков, способствует устранению психологических причин и снижению уровня зависимости.

Теоретико – методологической основой выпускной квалификационной работы явились фундаментальные положения психологической теории деятельности, представленные в трудах А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Б. Г. Ананьева, Б. М. Теплова, Б. Ф. Ломова и др.; культурно – историческая концепция развития Л. С. Выготского; теоретические концепции общего развития личности (Л. С. Выготский, Д. И. Фельдштейн, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович; и др.); положения теорий развития и профилактики стратегий девиантного и аддиктивного поведения (Дж. Б. Уолтер, Р. Джессор, Дж. Ф. Андерсон, К. Янг, Г. Паттерсон, А. Е. Войскунский, Ц. П. Короленко, Н. А. Сирота, В. Д. Менделевич, Ю. Д. Бабаева, А. Бандура, О. М. Овчинников и др.); исследования аспектов развития и профилактики компьютерной аддикции (К. Янг, М. Гриффитс, М. Х. Орзак, И. Голдберг, М. Шоттон, А. Е. Войскунский, Л. Н. Юрьева, О. Р. Айзберг, А. Ю. Егоров, О. В. Литвиненко и др.); исследования в области

профилактики отклоняющегося поведения у подростков (Дж. Самерофф, Н. А. Сирота, Т. В. Волкова, А. Г. Макеева, С.А. Завражин, Л. Д. Старикова и др.).

Для решения поставленных задач и проверки рабочей гипотезы использовался комплекс взаимодополняющих друг друга методов:

- обзорно – аналитическое и теоретическое исследование научной литературы по вопросу компьютерной игровой зависимости;
- тест Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.); тест на интернет – аддикцию для подростков (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров); тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова; тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной.
- методы математической статистики (Т – критерий Вилкоксона).

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении сущности и систематизации существующих представлений о механизмах, формах, детерминантах и стадиях развития игровой зависимости в подростковой среде; определении индивидуально – психологических характеристик подростков, подверженных игровой зависимости; определении конструктивных и деструктивных аспектов игры на личность зависимого; определении подходов и методов профилактики кибераддикции у подростков.

Практическая значимость исследования заключается в апробации и внедрении научно обоснованной модели профилактики кибераддикции среди подростков, направленной на укрепление личностных ресурсов и развитие эффективных стратегий поведения, препятствующих формированию и развитию зависимости; возможности дальнейшей разработки проблемы игровой зависимости и ее профилактики на основе представленных результатов в процессе профилактической работы;

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав и заключения, содержит библиографию из 62 наименований, 3 приложений. Объем работы составляет 155 страниц. Результаты исследования отражены в 9 диаграммах и 4 таблицах.

Глава 1. Теоретические основы игровой зависимости

1.1. Проблема компьютерной игровой зависимости в трудах отечественных и зарубежных авторов

Изучение проблем аддиктивного поведения имеет достаточно давнюю историю. Еще в 1818 г. была опубликована работа московского врача К. М. Бриль – Краммера, который в своем исследовании подробно описал патологические состояния больных при запойной форме алкоголизма. В историографических источниках отправной точкой международного изучения аддиктивного поведения считается выпуск журнала – «British Journal of Addictions», издававшегося в 1884 году в Великобритании, а несколько позднее в США и Австралии, в котором освещались основные проблемы алкоголизма, лудомании и наркомании. С 90 – х годов XX столетия научно – технический прогресс породил новый вид аддиктивных способов личностной реализации – компьютерную зависимость, которая на сегодняшний день, являясь формой девиантного поведения и включает в себя большое количество проблем зависимого поведения и контроля над влечениями.

Первые упоминания о компьютерной зависимости отражены в трудах американских ученых еще в начале 80 – х годов XX в. (М. Шоттон, Ш. Текл и др.), которые говорили о ее детерминированности потребностью ухода от реальности, личностными проблемами и особенностями характера человека. Один из пионеров исследований интернет среды профессор Дж. Суллер впервые упоминает о возможности изучения кибераддикции, как зависимости от виртуальной среды, созданной посредством компьютерных технологий [3]. Несколько позднее, в 1994 г. профессор Питсбургского университета, основатель Center for On Line Addiction К. Янг впервые разработала и опубликовала на web – сайте тест – опросник, направленный на выявление интернет зависимости. Получив около 500 ответов пользователей, большинство из которых были признаны зависимыми, Янг пришла к выводу о распространённости технологических аддикций. Однако наиболее подробно феномен компьютерной зависимости был описан лишь годом позже доктором

А. Голдбергом, выделившим симптоматику данного расстройства. В том же году, британский аддиктолог М. Гриффитс в своей статье «Технологические аддикции», отметив сходные симптомы у лиц, употребляющих ПАВ и играющих в игровые автоматы, а также у пользователей других техногенных девайсов, вводит в научный оборот термин «не химические (поведенческие) аддикции» [8]. Выход первых монографий по проблеме ознаменовали 1998 – 99 гг. (К. Янг, Д. Гринфилд и др.). Взгляды российского научного сообщества к проблеме техногенной зависимости обратились лишь с начала 2000 – х годов. Психологические и социальные аспекты проблемы исследовались в работах А. Е. Войскунского, А. Е. Жичкиной, Н. В. Коротниковой, Ц. П. Короленко и др. На сегодняшний день проблемам взаимодействия человека с компьютером посвящено множество работ отечественных и зарубежных авторов (М. D. Griffiths, S. E. Caplan, К. Young, М. Cole, J. Jacobson, Е. П. Белинская, А. Е. Войскунский, С. И. Ворошилин, Е. А. Репринцева, Е. В. Змановская, А. Ю. Егоров и др.), в которых выделены различные дефиниции, социально – психологические факторы формирования, симптомы и стадии, клинические аспекты, классификации и типологии, освещены вопросы взаимодействия детей с компьютером, поведение пользователей в «сети» и т.п. [18]. Однако несмотря на все многообразие работ посвященных проблематике, однозначного ответа нет, является ли компьютерная среда объектом аддиктивного поведения или же это альтернативная социализирующая среда для современного ребенка, каковы критерии определения компьютерной зависимости и насколько пагубно влияния киберсреды на личность играющего.

Феномен компьютерной зависимости является сложной полинаучной проблемой. На сегодняшний день в научном мире нет однозначного толкования понятий аддикция, аддиктивное поведение и зависимость. Аддикция (в разговорном английском addiction определяется, как пагубная привычка, страсть от лат. addictus – слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему – либо, обреченный, поработанный, целиком

подчинившийся кому – либо) – в русском словаре выступает синонимом слова пристрастие (страсть к чему – либо, сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего – либо) [51]. Большинство отечественных и зарубежных авторов (Л. Вёсмер, В. Миллер, М. Ландри, А. Е. Войскунский, Е. В. Змановская и др.) употребляют термины аддикция, аддиктивное поведение и зависимость, как синонимичные понятия. Однако есть и те, кто разводит эти определения, считая их лишь сопутствующими друг другу (Дж. Алтман, А. Е. Личко, В. С. Битенский, С. А. Кулаков, и др.) [4]. Следует отметить, что при всем многообразии мнений и подходов большинство авторов аддиктивное поведение все же относят к деструктивному поведению, выражающемся стремлением к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния. Так, например, Ц. П. Короленко, Б. Сигал характеризует зависимое поведение стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния, во время которого человек останавливается в своём личностном развитии, В. Д. Менделевич под аддикцией понимает любое сверхценное увлечение, при котором объект увлечения или деятельность становится определяющим для человека и вытесняющим другие виды деятельности. Дж. Томер описывает аддиктивное поведение, как сосредоточенность на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных и стремлении к эскапизму [13]. Мы в нашей работе будем придерживаться мнения большинства и употреблять термины зависимость и аддикция, как синонимичные взаимодополняющие друг друга понятия. Под аддиктивным поведением мы будем понимать одну из форм деструктивного, девиантного поведения, выражающегося в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

Современная аддиктология выделяет химические и нехимические виды аддикций. Группа химических зависимостей включает алкоголизм, наркоманию, токсикоманию и употребление других ПАВ, изменяющих психическое состояние. Нехимические (поведенческие, эмоциональные)

зависимости определяются объектом, которым выступает поведенческий паттерн, вид деятельности, при которой возникает азартное поведение, являющееся деструктивным или витальным. Эта группа включает: гэмблинг, трудоголизм, сексуальную аддикцию, компьютерную зависимость и т.п. Справедливости ради следует отметить ряд исследователей, выделяющих промежуточную группу зависимого поведения. Так А. Ю. Егоров, В. Я. Семке выделяют самостоятельную группу пищевых аддикций, поскольку те, охватывая химическую и нехимическую составляющие не могут быть отнесены ни к одной из первичных групп [27]. По нашему мнению, выделение промежуточной группы, усложняя уяснение сущности аддиктивного поведения является излишним, поскольку в каждом отдельном случае пищевая аддикция может быть отнесена к любой из первичных групп.

Одной из наиболее распространенных форм зависимого поведения в наш информационный век является компьютерная зависимость, проявляющаяся в психологической зависимости от виртуальной среды, созданной посредством компьютерных, цифровых, интернет технологий и включающая большое количество проблем зависимого поведения и контроля над влечениями. Еще К. Янг были выделены подтипы данного диагноза: киберсекс, виртуальные знакомства, пристрастие к азартным он – лайн играм, навязчивая потребность в сети, web – серфинг [17]. Однако основными типами компьютерной зависимости считаются: сетеголизм и кибераддикция. Сетеголизм характеризуется бесконечным пребыванием в сети, для общения в чатах, виртуальных знакомств, скачивания музыки и т.д. Термин кибераддикция в современной литературе употребляется в широком, как синоним более общего понятия компьютерной зависимости и в узком смысле, как зависимость от компьютерных игр. Кибераддикцию как феномен зависимого поведения исследовали К. Янг, М. Коул, А. Е. Войскунский, О. Н. Арестова, А. В. Худяков, М. С. Киселева, и др. Несмотря на то, что ряд исследователей (К. Янг, А. Голдберг и др.) объединяют кибераддикцию и сетеголизм в одну группу зависимостей, мы в нашей работе вслед за А. Ю. Егоровым будем

различать данные формы зависимого поведения поскольку зависимость от компьютерных игр возможна и без интернета. Под кибераддикцией мы будем понимать вид девиантного поведения, связанный с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями при помощи этих программ (Набойченко Е. С.) [37].

Первое эмпирическое исследование игровой зависимости было опубликовано еще 1983 году английским психологом M. Shotton. И только лишь к 2000 – м тема становится чрезвычайно важной, привлекая все больше исследователей M. D. Griffiths, L. Davis, P. Whybrow, P. H. Delfabbro, D. J. Kuss О. Н. Арестова, А. Е. Войскунский, А. В. Худяков, Ю. В. Староверова и др. Сегодня кибераддикция является самой распространенной формой техногенной аддиктивной личностной реализации, что не удивительно при нынешнем уровне развития и изобилии продуктов гейм индустрии. В обществе формируется новая категория людей фанатов компьютерных игр – геймеров, которые характеризуются узким кругом интересов и социальных контактов, замкнутостью ценностно – мотивационной сферы на игровой деятельности. Игра для геймеров выступает ценностью первого порядка, а игровые ценности являются не менее значимыми чем реальные. Согласно И. А. Бокаревой и Н. В. Светловой игры для геймеров становятся патологической склонностью [12]. По некоторым данным от 10 до 14% играющих являются зависимыми. Проблема компьютерной зависимости находит свое отражение в МКБ – 10 под рубрикой F63, составляющих расстройства привычек и влечений. Однако лишь 2013 году после длительных дискуссий интернет – игровые расстройства или IGD (Internet Game Disorder) были признаны в качестве психических расстройств личности, подлежащих лечению, и включены в пятое издание диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам DSM.5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) [55]. Хотя в ряде стран в этом направлении уже давно ведется

активная исследовательская и лечебно – профилактическая работа. Так следует отметить Китай, Южную Корею и Тайвань официально признавших компьютерную зависимость заболеванием, но к сожалению, в нашей стране и по сей день отмечается низкий уровень информированности, отсутствие мероприятий по профилактике и коррекции данной проблематики.

Традиционно кибераддикция подразделяется на зависимость от ролевых и не ролевых компьютерных игр. Это разделение имеет принципиальное значение, поскольку природа и механизмы образования психологической зависимости данных типов имеют существенные отличия. Особенностью ролевых игр является максимальная мотивация игровой деятельности и глубина «вхождения» в игру, детерминированная потребностью принятия роли и бегства от реальности. В зависимости от характера влияния и глубины зависимости выделяют три группы игр: руководительские, игры с видом из глаз и с видом извне на своего компьютерного героя. При прохождении игры психика игрока и игровая матрица образуют систему, иммерсивную реальность, с определенной степенью устойчивости, располагающей к активному взаимодействию, изменяющему состояние сознания человека. Так А. В. Урсу считает специфическим для кибераддикции «погружение в измененное состояние сознания, которое создает условия для возникновения сильных эмоциональных реакций на события игры и тем самым оказывает стимулирующее действие на играющего» [31]. Для не ролевых игр характерно отсутствие, принятия играющим роли, что меняет специфику и механизмы формирования зависимости, и снижает влияние игры на личность. Здесь мотивацией выступает азарт, желание пройти игру и набор очков экспириенса. Группа не ролевых игр включает: аркадные игры, головоломки, игры на быстроту реакции и азартные игры. Исходя из выделенной классификации кибераддикция может быть представлена социализированной и индивидуализированной формами. Социализированную форму отличает наличие и поддержание социальных контактов. Такая форма зависимости менее пагубна, поскольку игроки не уходят в себя, отрываясь от социального

окружения, предпочитая совместные сетевые игры, что препятствует уходу в виртуальную реальность и возникновению психосоматических нарушений.

На сегодняшний день выделено 4 стадии формирования кибераддикции:

1. Стадия легкой увлеченности. Игра здесь носит ситуационный характер, еще только запуская механизмы формирования зависимости. Поиграв в компьютерную игру, игрок ощущает удовольствие и положительные эмоции от реалистичной графики, звука, приближенной имитации реальной жизни, фантастических сюжетов и возможности осуществить свои несбыточные в реальном мире мечты. В результате чего стремится повторить действия, удовлетворяющие потребности и доставляющие удовольствие, игра начинает приобретать целенаправленный характер, реализуя неосознаваемую потребность в принятии роли.

2. Стадия увлеченности. Характеризуется появлением новой потребности – играть в компьютерные игры. Аддикт стремится к игре, пренебрегая общением с близкими, семейными делами и отдыхом. Мотивация к игре, детерминированная потребностями принятия роли и эскапизмом. Именно здесь мысли человека все чаще и чаще занимает игра и начинается зависимость.

3. Стадия зависимости. На этой стадии происходят основополагающие изменения самооценки и самосознания аддикта и смещение потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, что влечет серьезные изменения в ценностно – смысловой сфере личности.

4. Стадия привязанности. Самая продолжительная стадия, характеризующаяся сдвигом психологического содержания в сторону нормы и угасанием игровой активности от игры до игры, без избавления от зависимости. Скорость угасания зависимости зависит от того, на какой из предыдущих стадий остановился аддикт при ее формировании. Если он проходит все стадии развития кибераддикции, то она в зависимости от скорости угасания, может продлиться и всю жизнь. Разбиение процесса формирования игровой зависимости на стадии представляется важным шагом,

поскольку предполагает типологизацию аддиктов, что является необходимым условием эффективной профилактики аддиктивного поведения [40].

Спектр критериев аддиктивной реализации личности достаточно обширен и разнообразен. R. Brown предлагает шесть универсальных критериев для всех видов зависимостей: сверхценность, эйфория, рост толерантности, симптомы отмены, рецидив, конфликт с окружающими и самим собой. А. Голдбергом описана первая симптоматология компьютерной зависимости: болезненное, негативное стрессовое состояние или дистресс; ущерб физическому и психологическому здоровью; ущерб межличностному, экономическому или социальному статусу. Сегодня выделяются различные симптомы компьютерной игровой зависимости: нарушения адаптации; ослабление мотивов, препятствующих или конкурирующих с объектом зависимости; учащение межличностных и семейных конфликтов; преобладание рационализации, проекции, генерализации и отрицания (А. В. Худяков). Доктор М. Орзак (А. Чистая) выделяют психические и физические симптомы зависимости. К психическим относятся: эйфория и хорошее самочувствие, невозможность остановиться и увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, проблемы с работой или учебой, ложь, ощущения пустоты, депрессия и раздражение вне компьютера. Физические симптомы проявляются в головных и спинных болях, сухости глаз, синдроме карпального канала, расстройствах сна, нерегулярном питании и пренебрежении личной гигиеной. Так основными критериями, определяющими компьютерную игровую зависимость можно считать нежелание аддикта отвлечься от компьютерной игры и раздражение при вынужденном отвлечении, забывание о домашних делах, рабочих обязанностях, учебе и договоренностях, неспособность спланировать окончание игры, трата больших денег на игру и программное обеспечение, пренебрежение здоровьем, гигиеной, сном и пищей, злоупотребление кофе и психостимуляторами, эмоциональный подъем во время работы с компьютером и регулярное обсуждение игровой тематики [49].

Согласно М. Гриффитсу объектом аддиктивного поведения может быть практически любая деятельность, при условии, что она не связана с открытой конкурентностью, проста и не требует особых способностей, легко осуществляется в одиночку, занимает более часа в день, имеет определенную ценность и выполняющий ее верит, что достигает личностного развития. Л. Ф. Панченко и Л. П. Великанова считают идентичными механизмы формирования всех видов зависимости. Так С. Stoessel, E – M. Zenses, J. Kornhuber, B. Lenz, P. Bouna – Puyrou и др. сравнивают зависимость от компьютерных игр с алкогольной зависимостью и лудоманией. Тростников В. Н., например, сравнивает компьютерные игры с «детским наркотиком» [58]. Традиционно факторы, определяющие аддиктивное поведение, делятся на биологические, социальные и психологические.

К биологическим факторам относятся: степень изначальной толерантности, органические поражения мозга, отягощение наследственности, хронические болезни и природа употребляемого вещества. Согласно И. П. Анохиной, важнейшим фактором является вызываемый аддиктором искусственный подъем эмоционального состояния или эйфория [22]. Приверженцы биологического подхода, рассматривая механизмы формирования зависимости указывают генетическую предрасположенность и индивидуальные различия в работе нейромедиаторных и нейромодуляторных систем. Однако следует учитывать, что в рамках биологического подхода внимание исследователей направлено преимущественно на химический вид зависимостей.

В группу социальных факторов, влияющих на формирование зависимости, входят процессы, протекающие в обществе, доступность, степень грозящей ответственности, мода, влияние группы, социальная дезориентация и микросоциальные условия. Говоря о социальных причинах возникновения аддиктивного поведения, необходимо обратить внимание на роль семьи в жизни аддикта. Так В. Д. Москаленко описаны деструктивные роли, которые играют родители в дисфункциональных семьях: требовательный

родитель, критикующий родитель, сверхопекающий, отстраненный, ответственный родитель. Дети в дисфункциональных семьях также принимают на себя определенные роли: герой семьи, проблемный ребенок, потерянный ребенок и талисман семьи. Общими особенностями детей, исполняющих все эти роли являются: душевная боль, страх, стыд и вина, что напрямую влияет на предрасположенность ребёнка к зависимому поведению. Гипер или гипопека являются еще одним микросоциальным фактором, способствующим формированию неуверенности в себе, социальной дезориентации, страху неудач и в результате формированию зависимости. Особенно, необходимо отметить стиль воспитания родителей, имеющих созависимость, поскольку эта одна из основных причин возникновения различных форм зависимости у детей. Группа социальных факторов весьма обширна и разнообразна, но главенствующую роль в формировании зависимости все же следует отвести семье.

В группу психологических факторов входят личностные особенности, тип акцентуации, привлекательность возникающих ощущений, выработка гедонических установок, стремление к самоутверждению, любопытство, наличие психологических травм в различных периодах жизни. Младенческие травмы играют ведущую роль в формировании зависимости. Как отмечает Г. Кристал, повторение травмирующей ситуации в младенчестве приводит к нарушению развития и переходу в состояние апатии и отстраненности, что в будущем способствует формированию зависимости [32]. Ранние травмирующие ситуации приводят к низкой аффективной толерантности, неспособности позаботиться о себе и нужде в ком – то или чем – то. В результате чего не живой объект может заменить человеческие отношения. Личностные факторы, оказывают огромное влияние на формирование и развитие зависимости. Так К. Янг определены личностные особенности располагающие к формированию зависимости: нежелание брать на себя ответственность и принимать решения, несамостоятельность, ранимость критикой, неумение отказать, страх одиночества и желание его избежать. Неудовлетворённость

своим ролевым поведением с недостаточно сформированным супер – эго, выступает еще одним личностным фактором, влияющим на формирование зависимости. Так Дж. Джекобсон выделяет в качестве личностных факторов, располагающих к закреплению зависимости: уязвимость и дефекты в сфере аффективной регуляции; низкую дифференцированность «Я», неустойчивую или заниженную самооценку, колебания переживаний между беспомощностью и всемогуществом своего «Я»; сложности в сфере межличностных отношений [48].

Также возникновение аддиктивного поведения рассматривается с позиций эволюционно – этологического подхода. Представители эволюционного подхода (А. В. Смирнов, В. П. Прядин, А. Stevens, J. Price) видят у человека глубокие эволюционные основания для развития различных форм аддиктивного поведения [60]. В рамках этологии различные девиации рассматриваются как нарушение нормального инстинкта или группы инстинктов. Извращение инстинктов подразумевает возникновение социально бесполезного, негативного или пагубного для личности поведения. Так кибераддикцию расценивают как нарушение инстинктов: образования социальных групп, охотничьего и собирательского, пищевого, исследовательского и полового инстинкта, инстинкта патрулирования, соперничества и т.п. Выделение факторов возникновения аддиктивного поведения является важным аспектом в профилактико – коррекционной работе и способствует своевременной профилактике зависимого поведения.

Проблема кибераддикции, имея сложную полифакторную природу, схожа в своем развитии с другими видами зависимостей. На сегодняшний день выделяются различные дефиниции, критерии, стадии и факторы формирования зависимости. Однако подавляющее большинство авторов определяют кибераддикцию, как вид девиантного, деструктивного поведения, форму психологической зависимости, проявляющейся в паталогическом увлечении компьютерными играми, обусловленной склонностью к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

1.2. Факторы и механизмы формирования компьютерной игровой зависимости у подростков

Подростковый возраст, охватывая период от 11 – 12 до 15 – 16 лет является одним из самых сложных и ответственных этапов в жизни ребенка и его родителей. Впервые психологические особенности подросткового возраста, как кризисного периода развития описал американский психолог G. S. Hall. Называя его периодом «бури и натиска» S. Hall указывал на противоречивость поведения, резкие качественно - количественные изменения, затрагивающие все стороны жизнедеятельности ребенка и значительные психологические трудности, характеризующиеся повышенной эмоциональностью, склонностью к крайностям и быстрой сменой настроений. Сегодня в психологической науке накоплен огромный багаж знаний, раскрывающих специфические особенности развития подросткового возраста (Л. С. Выготский, Ж. Пиаже, П. Фресс, Н. Шаффер, К. Левин, А. О. Прохоров, Т. А. Немчин и др.); особенности и противоречия общеорганического, полового и социального развития подростков (П. П. Блонский, Л. С. Выготский, П. Л. Загоровский, А. А. Смирнов и др.); теории психических состояний (Б. Г. Ананьев, М. Арнольд, Г. Н. Генинг, В. А. Ганзен, Е. П. Ильин, Н. Д. Левитов и др.); функции защитных механизмов подростков (З. Фрейд, Г. Келлерман, Е. С. Романова, Р. М. Грановская, А. М. Прихожан и др.) и т.д. [1].

На физиологическом уровне специфическая ситуация развития преподносит подростку бурное, неравномерное и интенсивное созревание органов и систем организма. Первоначально увеличивается голова, кисти рук и ступни, затем конечности и в последнюю очередь туловище, что остро переживается подростком и приводит к подростковой угловатости и непропорциональности. Быстрый рост тела опережает развитие мускулатуры и кровеносных сосудов, что вызывает перепады сосудистого и мышечного тонуса, частую смену физического состояния, повышенную эмоциональную возбудимость и реактивность. Сердечно – сосудистая система, не справляется с нагрузкой, наблюдаются сердцебиение, головные боли, головокружения и

повышение артериального давления. Гипофиз и щитовидная железа, активизируя гормоны роста и половые гормоны приводят к интенсивным физиологическим изменениям. Однако основной трудностью являются не сами физиологические изменения, а постоянная необходимость подростка приспосабливаться к ним. У вчерашнего ребенка появляются вторичные половые признаки, в результате чего возникает новый образ своего физического «Я». Здесь зарождается одно из центральных новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. По определению Д. Б. Эльконина, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими, находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми и перестраивает свою деятельность» [41]. Подросток, желая стать полноценным участником взрослой жизни, субъективно начинает считать себя взрослым, ощущая свои возросшие возможности, чувствует себя личностью, желает участвовать в общественной жизни и принимать ответственные решения, претендуя на самостоятельность и расширение своих прав. Эти процессы сопровождаются обостренным чувством собственного достоинства и ограждением своих интересов от любых посягательств и контроля со стороны взрослых. Всякое ограничение самостоятельности и инициативы, вызывая противодействие, порождает конфликтность и барьеры в общении.

Чувством взрослости не исчерпываются новообразования подросткового возраста. Еще одной основной особенностью этого периода является реакция группирования со сверстниками и возникновение интереса к противоположному полу. Общение со сверстниками выступает ведущим видом деятельности подростка. Согласно Личко А. Е. основной проблемой на этом этапе является вхождение в группу на правах равенства и сотрудничества, а постоянное взаимодействие с товарищами и стремление занять среди них достойное место выступает доминирующим мотивом деятельности и поведения. А. В. Матюхина говоря о болезненном интересе подростка к своей внешности и другому полу, порожденных физическим и

половым созреванием, указывает на интимно – личностные, эмоционально насыщенные множеством переживаний отношения. Безответная симпатия и неудачный опыт первых отношений способны вызвать сильные переживания и повлечь тяжелые последствия в будущем. В интимно – личностном общении со сверстниками происходит практическое освоение моральных норм, ценностей и паттернов поведения, существующих в группе, проигрывание различных сторон человеческих отношений, реализуется стремление к глубокому взаимопониманию и формируется самосознание как основное новообразование психики. Я – концепция как новый уровень самосознания является центральным новообразованием подросткового возраста, обусловленным появлением ориентировки на самооценку и потребности в познании себя как личности, своих возможностей и способностей, уникальности и различий с другими людьми. Так Л. С. Выготский, важнейшей особенностью личности подростка видит бурное развитие рефлексии и самосознания. Лишь к концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание, происходит постепенный переход от заимствованной оценки к самооценке и возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации и самовоспитанию [15].

Отмечая особенности подросткового возраста А. Фрейд указывает на характеризующую его противоречивость, проявляющуюся в эгоистичности и в то же время преданности, в слепом подчинении лидеру и безрассудном бунте против любой власти, стремлении к одиночеству и социальной активности, страсти к любовным отношениям и их скоротечности, в грубости к окружающим и чрезмерной ранимости, резкой перемене настроения и эмоционального фона и т.п. [30]. На эмоциональную жизнь современного подростка оказывают влияние стремительные изменения социальной и физической среды, смена ценностных ориентаций, повышение темпа жизни и протекающие в обществе социальные процессы и потрясения, что приводит к неуверенности в себе, осознанию социально – материальной несостоятельности и депривации потребностей. С повышением темпа жизни

все меньше времени уделяется проблемам молодежи, взрослые не высказывают четких позиций и оценок. Согласно М. В. Гамезо для формирования адекватной самооценки подростка крайне важна адекватная оценка со стороны ближайшего окружения [54]. Недостаток поддержки со стороны значимых взрослых формирует чувство незащищенности, страха, духовной опустошенности, конформности и инфантилизма. При этом следует сказать о характерной для подростка реакции эмансипации, обусловленной борьбой за самоутверждение и самостоятельность.

Специфическая ситуация развития подросткового возраста, является сложным этапом в жизни ребенка, характеризуясь неравномерным физиологическим развитием, половым созреванием, противоречивостью характера и поведения, изменением социальной ситуации развития, сменой ведущей деятельности, появлением чувства взрослости, открытием и утверждением своего «Я», выступает сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения. Факторы предрасположенности к компьютерной игровой зависимости изучали К. Янг, М. Гриффитс М. Коул, А. В. Худяков, А. Е. Войскунский, Д. В. Клепиков, О. Н. Арестова, Ю. Д. Бабаева, М. С. Иванов и др. Сегодня можно назвать огромное количество причин, вызывающих формирование компьютерной зависимости у подростков: отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье; отсутствие серьезных увлечений, интересов и привязанностей, не связанных с компьютером; неумение налаживать социальные контакты; отсутствие друзей; сложности в обучении; жажда приключений, которую легко можно утолить в компьютерных играх и т.п. По мнению Манухиной С. Ю. одним из важнейших факторов, является семья и внутрисемейные отношения [2]. Отмечая связь между издержками воспитания и возникновением зависимости А. О. Прохоров, У. С. Дмитриева и др. указывают на деструктивные семьи, авторитарный стиль воспитания, доминантность матери, дефицит эмоций, атмосферу бездуховности в семье, педагогическую запущенность, созависимость и т.п. Так, например, помимо

деструктивных семей и созависимости, одной из причин, кибераддикции может стать желание родителей видеть детей дома за компьютерной игрой, под мнимым присмотром, а не на улице. Однако необходимо понимать, что, став виртуальной игра приобрела статус «бесконтрольной» и в совокупности с неустойчивой, нестабильной и легко поддающейся влиянию психикой подростка бесконтрольная игра выступает мощным фактором формирования аддиктивных паттернов поведения. Современные дети, родившиеся в эпоху киберсоциализации зачастую обладают меньшей информационной зависимостью от социального окружения и большей информационной грамотностью нежели их родители и иное педагогическое сообщество, а посему, сегодня становится все сложнее и сложнее контролировать качественно – количественные рамки пребывания ребенка в киберсреде. Таким образом, зависимое поведение формируется в первую очередь под влиянием ближайшего окружения подростка.

В подростковом возрасте, который сам по себе представляет наиболее личностно – противоречивый период, аддиктивное поведение часто является регрессивной формой психологической защиты или удовлетворения депривированных потребностей. В качестве факторов возникновения зависимости выступают характерные для этого периода индивидуально – возрастные особенности подростков: реакции группирования и эмансипации, нервно – психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, конформный, неустойчивый, эпилептоидный, истероидный), эффект непреодолимости, увлечения с формирующимся сексуальным влечением, трудности в социализации и десоциализация, наличие психологических комплексов и т.д. (А. Е. Личко). Согласно Л. Девису формированию кибераддикции подвержены мальчики с гиперактивностью и дефицитом внимания, и девочки с депрессией и социальными фобиями [9]. Подобные факторы толкают подростка в виртуальный мир и приводят к возникновению кибераддикции. Погружаясь в виртуальный мир кибераддикт все больше времени проводит за игрой, отдаляясь от реальности, семьи и друзей,

пренебрегая правилами гигиены и здорового образа жизни, получая суррогат, иммерсивную реальность, способствующий максимальному эскапизму и иллюзорному удовлетворению потребностей. Увеличение времени, проводимого в игре, способствует аккумулярованию проблем в объективном, уже не привлекательном для подростка мире и вновь толкает его в иммерсивную реальность, что ведет к большей депривации и зависимости.

Посредством игры юные игроки могут не только удовлетворить потребность в релаксации, но и приобщиться к референтной группе, что не маловажно для подростка. Желание быть в тренде толкает подростка в мир киберпространства, где он отдает игре все больше и больше времени. Под эгидой повсеместной компьютеризации в обществе и тем более в молодежной среде формируется новая категория людей фанатов компьютерных игр – геймеров, характеризующихся узким кругом интересов и социальных контактов, замкнутостью ценностно – мотивационной сферы на игровой деятельности. Игра для геймеров выступает ценностью первого порядка, а игровые ценности являются не менее значимыми чем реальные. Н. В. Светлова, И. А. Бокарева пишут, что игры для геймеров становятся патологической склонностью [6]. И действительно трудно уловить ту грань, когда «человек играющий» становится «человеком зависимым». Погружение в игровое пространство и принятие роли помогает подростку отвлечься от школьных проблем и домашних дел, способствуя уходу от реальности в захватывающий виртуальный мир. Компьютерная игра выступает иллюзорным средством, позволяющим удовлетворить депривированные потребности и компенсировать проблемы, что приводит к реализации личности в виртуальном мире и влечет серьезные проблемы в формировании самосознания, самооценки и высших структур личности (А. В. Худяков, А. Е. Войскунский). Не найдя верные стратегии поведения в отношениях со взрослыми и сверстниками, подростки испытывающие трудности в социальной адаптации и при решении собственных проблем, находят свое спасение в игровом эскапизме. Согласно А. О. Прохорову игра привлекает

подростка наличием собственного интимного мира, в который есть доступ только у него и который, не требуя проявления ответственности позволяет абстрагироваться от бытовых проблем, дает возможность исправить любые ошибки и принимать любые решения, без негативных последствий [29].

Киберсреда выступает средой формирования личностных качеств, позволяющей подросткам, не прошедшим ролевую идентификацию в социальной действительности найти свой образ в игре, что может привести к возникновению зависимости. Так среди личностных факторов отмечают уязвимости эмоциональной саморегуляции, ригидность, импульсивность, восприимчивость, слабоволие, непереносимость напряжения, лень, безответственность, социальную дезадаптацию, низкую аффективную толерантность, несамостоятельность, повышенную возбудимость нервной системы и азартность. Согласно проведенным исследованиям киберзависимыми чаще становятся подростки без серьезных увлечений, имеющие нестабильные и конфликтные школьные или семейные отношения. Виртуальный мир дает им отдушину и благоприятную почву для самоутверждения, самовыражения и улучшения психического состояния. Компенсируя не благоприятную для подростка реальность, компьютер создает иллюзию реальности безграничных возможностей, в которой можно создать себе любой образ, оставаясь анонимным, приписывать не существующие заслуги, экспериментировать и исправить любую ошибку путем неоднократных попыток, не неся за это никакой ответственности, что порождает ощущение свободы и безнаказанности. Психика подростка в игре образует свой виртуальный мир, который имея высокую степень устойчивости, выступает своеобразным трансформатором сознания ребенка. Измененное состояние сознания, реагируя на малейшие изменения в игровом пространстве, концентрирует эмоции на игровом персонаже и манипуляциях с ним. Победы игрового персонажа воспринимаются как личные достижения, что позволяет испытать возбуждение, ощущение успешности и дает почувствовать себя героем. Подобный восторг и возбуждение заменяют

радости реальной жизни. Получая оперативный ответ на мгновенный запрос подросток все больше втягивается в игру, все чаще думает о ней, ограничиваясь узким кругом общения с такими же игроками, и как правило по игровой тематике (Москаленко В. Д.).

Современный подросток организует свободное время в зависимости от потребностей, возможностей и интересов, которые с легкостью может удовлетворить в компьютерной игре, привлекающей новизной, яркостью, и огромными возможностями киберпространства. Относительно нестабильная подростковая психика, являясь восприимчивой к воздействиям игры, влечет формирование зависимости. Так в зависимости от выделенных критериев процент «заядлых игроков» согласно А. Г. Шмелеву составляет 10 – 14%, а по данным М. Орзак 40 – 80% [11]. На сегодняшний день выделяются различные признаки и критерии киберзависимости. Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева, выделяя общие психологические признаки компьютерной зависимости, указывают на: увеличение количества времени, проводимого за компьютером; ютимию; нарастающие отрицательные эмоции вне компьютера; безответственность, невыполнение школьных и домашних обязанностей и т.д. А. В. Урсу критериями аддиктивного поведения называет: психическое влечение, утрату количественного контроля, развитие симптомов астении и депрессии при вынужденном отлучении от игры, ложь, семейные конфликты и проблемы с обучением [43]. Согласно К. Янг степень зависимости определяется суммой потерь в существенных сторонах бытия: смерти и самоубийства; побеги подростков из дома; бракоразводные процессы; эмоциональные расстройства, депрессии и стрессы, вызванные потерей доступа к интернету и содержанием полученных сообщений и т.д. Следует отметить, что время пребывания в игре большинство авторов не считают эквивалентом зависимости, но непременно причисляют к группе риска.

При нынешнем разнообразии и уровне развития гейм индустрии компьютерные игры, став доступными для всех слоев населения, выступают мощным фактором формирования зависимости. В зависимости от жанров и

выделенных критериев существуют различные классификации компьютерных игр. Первая психологическая классификация компьютерных игр была предложена в 1980 – х гг. Шмелевым А. Г., а позднее доработана и дополнена Шапкиным С. А. Данная классификация, не учитывала развитие компьютерных технологий и не позволяла охватить большинство распространенных игр в среде современных геймеров. Указывая на скорость и динамику возникновения зависимости М. С. Иванов выделил еще два класса ролевых и неролевых игр [14]. Ролевые игры (Role playing game, RPG) отличает качественно новый уровень зависимости: вхождение в игру, интеграция с компьютером, вплоть до потери индивидуальности и отождествление себя с персонажем. Согласно Н. Йи основными факторами, способствующими вовлечению в MMORPG, являются время, поощрение и личные привязанности. Группа ролевых игр включает: игры с видом "из глаз" на "своего" компьютерного героя; игры с видом извне на "своего" компьютерного героя; руководительские игры. Игры с видом из «глаз», располагая к полной идентификации с компьютерным персонажем, характеризуются большей силой «вхождения» и мотивационной включенностью в игру. Группа не ролевых компьютерных игр включает: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции и азартные игры. Для не ролевых игр характерно отсутствие, принятия роли играющим, что меняет специфику и механизмы формирования зависимости, и снижает влияние игры на личность. Здесь мотивацией выступает азарт, желание пройти игру и набор очков экспириенса. Однако не важно в какой форме представлена компьютерная игровая зависимость, она все равно влечет серьезные физиологические, личностные и межличностные проблемы. Так согласно С. И. Ворошилину кибераддикция подразумевает, противоречащее интересам аддикта и окружающих его людей поведение, характеризующееся отсутствием ясной рациональной мотивации [62].

Согласно зарубежным исследованиям самым популярным направлением игровой индустрии являются MMORPG. Избыточность использования

ролевых игр изучали К. Андерсен, Н. Йи, Х. Вей и др., социально – демографические характеристики игроков отражены в работах Н. Йи, Б. Энджи и П. Ваймер – Хастингс, мотивации вовлечения в игру подробно описал Н. Йи. По утверждению Н. Йи ролевые онлайн игры ежедневно собирают миллионы пользователей, где они устанавливают взаимодействие и взаимоотношения, кооперируются и контактируют посредством игровых аватаров. Так М. Коул и М. Грффитс проанализировав аспекты социальной деятельности геймеров утверждают о наличии дружеских и романтических отношений у партнеров по игре, что так важно подростку [44]. Необходимо понимать, что игра, обладая определенным уровнем жизни отражает все стороны реального бытия (свободную деятельность, социальный капитал, свою экономику и валюту, сюжет и пейзаж и т.п.), выступая самостоятельной сферой человеческой жизни с присущими ей видами человеческого поведения и деятельности. В игре подросток может стать кем угодно, удовлетворить любые потребности, совершать любые действия без оглядки на последствия. Именно этот открытый и в то же время интимный мир так привлекает юных пользователей, и приводит к зависимости, уводя их от серой повседневности.

Являясь социализирующей средой киберпространство формирует сознание и оказывает огромное влияние на личность подростка. Сегодня множество исследований посвящено изучению негативных последствий игровой зависимости и личностных особенностей кибераддиктов. Согласно О. В. Кожевниковой и З. Н. Шавалеевой кибераддикты, отличаясь повышенной потребностью в сенсорной стимуляции и стремлением перенести нормы взаимодействия игрового мира в реальный, характеризуются повышенной авторитарностью и агрессивностью. По мнению Э. Н. Гайнуллиной геймеров характеризуют «узколичностные» ценностные ориентации [45]. На основе проведенных исследований В. В. Гагай и Ю. Н. Мураткина приходят к выводу о использовании неэффективных копинг – стратегий подростками с компьютерной игровой зависимостью. По результатам исследования Вотякова Е. Ю. и Яковлева Н. В. зависимых подростков характеризует низкая

жизнестойкость. Т. В. Барлас и А. П. Головина, говоря о влиянии видеоигр на индивидуально – психологические особенности и указывают на: стремление геймеров к обособлению и нарушению социальных контактов; компенсацию в игре качеств, которых не достает реальности; проявление излишней агрессии; возникновение проблем в семье, учебе и самовосприятии; стремление в виртуальном мире к независимости, упорству, самоуверенности, энергичности, настойчивости, и соперничеству; вытеснение видеоиграми других способов проведения досуга и т.д. [53].

Специфическая ситуация развития подросткового возраста, является сложным этапом в жизни ребенка, характеризуясь неравномерным физиологическим развитием, половым созреванием, противоречивостью характера и поведения, изменением социальной ситуации развития, сменой ведущей деятельности, появлением чувства взрослости, открытием и утверждением своего «Я», выступает сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения. Сегодня выделяется огромное количество причин возникновения кибераддикции. Однако среди всего многообразия факторов, способствующих формированию компьютерной игровой зависимости подростков, особенно следует выделить влияние семьи и ближайшего окружения, а также личностные и психологические особенности подросткового возраста, запускающие механизмы формирования зависимости, частично основанные на неосознаваемых потребностях: стремлении к эскапизму и принятии роли игрового персонажа, способствующих удовлетворению фрустрируемого желания, которое не может реализоваться в реальности. В связи с угрозой возникновения зависимости особую актуальность приобретает вопрос информационной безопасности детей и минимизации негативного влияния компьютерных игр на личность ребенка. Поскольку всякую зависимость легче предупредить, чем в последствии долго лечить, то очевидно, что решение проблемы лежит в своевременной комплексной профилактике аддиктивного поведения и создании условий для полноценной самоактуализации подростка.

1.3. Профилактика как средство предупреждения компьютерной игровой зависимости у подростков

Компьютерную игровую зависимость зачастую, ставят в сравнение с другими формами аддикций, например, с зависимостью от алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ. Так К. Ю. Зальмунин в своем исследовании, сравнивая компьютерную зависимость с другими видами аддикций, выделяет общую феноменологию аддиктивных расстройств проявляющуюся в принципе «четырех А»: анозогнозия т.е. нежелание или неспособность распознавать расстройство и вести себя соответствующим образом; алекситимия, проявляющаяся в снижении способности осознавать, формулировать и выражать словами свои чувства; аддиктивное влечение как синдром «патологического влечения» или тяга; аффективные нарушения т.е. неспособность управлять своими аффектами, поддерживать здоровые отношения с окружающими, адаптивно изменять и контролировать свое поведение. В результате проведенного исследования К. Ю. Зальмунин приходит к выводу о сходстве патопсихологической predisposition, психопатологических проявлений и единстве механизмов этиопатогенеза у людей с различными типами аддиктивных расстройств [21]. В настоящее время в связи с высокой распространенностью и малой проработанностью информационно – превентивной работы по предотвращению аддиктивных способов личностной реализации техногенного характера остро стоит вопрос эффективной профилактики компьютерной зависимости. Сегодня выдвигаются различные способы и программы санации компьютерных аддиктов, однако, в большинстве случаев профилактические меры не отличаются от мер, предназначенных для лечения зависимых от ПАВ. В психологии под профилактикой аддиктивного поведения принято понимать ряд социально – просветительских и медико – психологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а также пресечение развития и преодоления

негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (Д. И. Воронов) [24].

Профилактика как система мер, направленных на предупреждение возникновения болезней и сохранение здоровья может осуществляться как в индивидуальной, так и в общественной форме. Согласно Всемирной организации здравоохранения выделяется первичная, вторичная и третичная профилактика. Первичная профилактика представляет собой систему мер, направленную на минимизацию воздействий факторов риска и предупреждение возникновения зависимости. Первичная профилактика возможна как в индивидуальной, так и в общественной форме. Вторичная профилактика представляет собой комплекс мероприятий, направленных на предотвращение формирования аддикции, и нивелирование выраженных факторов риска, приводящих к возникновению зависимости. Вторичная профилактика ориентирована в большей степени на лиц, имеющих признаки формирующейся зависимости, т.е. лиц, находящихся в группе риска, либо на начальной стадии развития зависимого поведения. Третичная профилактика включает комплекс мероприятий, направленный на лечение и реабилитацию аддиктов, недопущение рецидивов и повторного возникновения заболевания. Третичная профилактика, являясь личностно ориентированной, имеет своей целью медицинскую, социально – трудовую и психологическую реабилитацию, которая позволяет аддиктам сформировать уверенность в социальной пригодности, восстановить функции поврежденных систем организма, повысить уровень поведенческой активности и трудовых навыков. В зависимости от уровня и направленности профилактической работы по предотвращению аддиктивного поведения в молодежной среде Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот выделяют стратегии эффективной превентивной деятельности, включающие профилактику в образовательных учреждениях, семьях, группах риска и общественных молодежных группах, подготовку квалифицированных специалистов и т.д. [59].

Выделение факторов риска является важным аспектом профилактической деятельности в области предупреждения зависимого поведения. Традиционно факторы риска как условия, располагающие к возникновению зависимого поведения, делятся на социальные и психологические. К социальным относятся средовые микро и макросоциальные факторы. Факторы риска на микросоциальном уровне обусловлены: семейными отношениями; пребыванием в ребенка образовательном учреждении, группе сверстников и т.д. Макросоциальные факторы определяются протекающими в обществе процессами, социально – экономической и политической ситуацией в стране и т.п. Психологические факторы включают индивидуально – психологические аномалии и нравственную незрелость личности, повышенную тревожность, импульсивность, не сформированную «Я – концепцию», уход от ответственности, преобладание мотивации избегания, низкую устойчивость к эмоциональным нагрузкам, узкий круг и неустойчивость интересов, увлечений и духовных запросов, низкую стрессоустойчивость и недостаточную социальную адаптацию, склонность к риску и т.п. Факторы риска нередко специфичны для определенной социальной среды, возрастных, этнических групп и могут зависеть от вида и формы зависимости. Например, имея специфическую коморбидную природу, они могут быть обусловлены проблемами физического и психического здоровья, ранней сексуальной активностью, низким уровнем интеллекта, групповой принадлежностью и т.д. В противоположность факторам риска в профилактике выделяются и факторы защиты от риска возникновения зависимости: адекватное воспитание и семейная сплоченность, физическое и психическое благополучие, высокий уровень интеллекта, высокая самооценка, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение и др. (Воронов Д. И.) [5]. Таким образом факторы защиты могут выступать мощным превентивным средством, позволяющим снизить риск возникновения зависимости.

В профилактической деятельности выделяется ряд принципов, позволяющих эффективно использовать ее основные методы. К таким принципам относятся: универсальность, проявляющаяся в направленности профилактики на всю коморбидную природу зависимости и в целом на различные формы девиаций; единство профилактики и диагностики т.е. включение комплексного диагностического обследования и постоянного контроля динамики изменений, эмоциональных состояний, поведения и т.п. в процессе работы; конструктивность как построение установки рационального поведения и формированию здоровой личности; опережающий характер воздействия, проявляющийся в создании стойких положительных установок на рациональное поведение; комплексность как влияние на различные уровни личности и социального пространства зависимого; личная заинтересованность и ответственность участников. В зависимости от поставленных задач и профилактических целей различными авторами выделяются иные частные принципы профилактической работы. Так И. В. Петрова, Д. Я. Ойхер, М. Г. Перцель, Е. В. Нисенбаум и др. в своем исследовании называют в качестве принципов профилактической работы: добровольность, непрерывность и этапность, комплексность, максимальную индивидуализацию и отказ от игры на время лечения [56]. Выделение принципов профилактической деятельности позволяет строить разносторонние превентивные программы и стратегии.

Помимо принципов важно отметить и основные модели профилактики аддиктивного поведения. В международной практике выделяют три основные модели профилактической деятельности. Медицинская модель, ориентированная на последствия зависимости, информационную поддержку, физическое и психическое здоровье аддикта. Образовательная модель, направленная на обеспечение информационной грамотности в вопросах негативного воздействия последствий зависимости и обеспечение свободы выбора при максимальной информированности. Психосоциальная модель, направленная на умение сделать правильный выбор, разрешение конфликтной ситуации, противодействие групповому давлению, развитие определенных

психологических навыков и т.п. На основе анализа научной литературы Матусевич А. М. описал существующую классификацию профилактических подходов включающую: модель укрепления здоровья; модель обучения жизненным навыкам; модель рискованного поведения; информационно – коммуникативную модель; модель альтернативной деятельности; поведенческую (комбинированную) модель [10]. Теоретический и практический интерес представляют различные подходы, применяемые в области профилактики зависимого поведения. Сегодня выделяется шесть основных подходов профилактической деятельности, часть из которых разработаны еще G. J. Botvin, K.W. Griffin, L. Scheier и др., и подробно описаны в трудах Сироты Н. А. и Ялтонского В. М.

1. Информационный подход, основой которого выступает распространение информации о наркотиках, в части касающейся отрицательных последствий и вреда от употребления ПАВ. Здесь применяются три основные превентивные стратегии: предоставление частичной информации и статистических данных о зависимости; стратегия запугивания; распространение информации о негативных изменениях личности аддиктов. Согласно превентивной стратегии информация о негативных последствиях употребления ПАВ и применение программ, направленных на познавательные аспекты принятия решения позволит изменить поведение и предотвратить зависимость.

2. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Согласно данному подходу появление зависимости детерминировано личностными факторами и затруднениями в определении и выражении эмоций, следовательно, риск возникновения зависимости может быть снижен путем развития навыков общения, распознавания и выражения эмоций, а также навыков эффективного принятия решений и т.п. Центральным постулатом здесь выступает способность индивида распознавать и контролировать свои ощущения и переживания. Основным недостатком подхода является односторонняя ограниченность определения причин возникновения зависимости.

3. Подход, основанный на роли социальных влияний. Превентивные стратегии данного подхода базируются на «теории социального научения» А. Бандуры и принятии факта о ведущей роли социальных факторов в процессе формирования зависимости, а, следовательно, и в снижении риска ее возникновения при нивелировании социальных факторов риска. Данный подход является сравнительно успешным, активно используя программы социально ориентированной интервенции, техники устойчивости к социальному давлению, коррекцию нормативных ожиданий и т.п. Подход позволяет предотвратить или в значительной степени снизить риск наступления зависимости.

4. Подход, основанный на формировании жизненных навыков. Данный подход сочетает в себе теорию социального научения А. Бандуры и теорию проблемного поведения Р. Джессора. Указывая на необходимость повышения у подростков психологической устойчивости к социальным влияниям и развития индивидуальной компетентности через обучение личностно – социальным навыкам G. J. Botvin впервые предложил программу развития жизненных навыков. Сегодня подобные программы имеют широкое распространение и охватывают развитие личностно – поведенческих навыков, информационно – социальную резистентность и обучение социально – коммуникативным навыкам.

5. Подход, основанный на деятельности альтернативной зависимому поведению. Подход базируется на предположении о уменьшении случаев развития зависимости при наличии значимой деятельности альтернативной зависимому поведению. Впервые концепцию поведенческой альтернативы сформулировал V. Dohner, выдвинув четыре основных позиции: заместительный эффект обуславливает психологическую зависимость от наркотиков; изменения настроения и сознания детерминирует гедоническую установку аддикта; не имея возможности получения альтернативы люди не способны прекратить аддиктивное поведение; альтернативы наркотизации являются альтернативами дистрессам и дискомфорту, приводящим к

деструктивному поведению [25]. Среди программ поведенческой альтернативы выделяют: предложение позитивной активности, вызывающей сильные эмоции и способствующей преодолению различных препятствий; комбинация специфических личностных потребностей с позитивной активностью; поощрение участия в специфических видах активности; создание групп поддержки способствующих активному выбору жизненной позиции. Есть попытки использования в качестве альтернативной деятельности ИКТ технологий и применение компьютера для профилактики и коррекции кибераддиктов. Программы деятельности альтернативной зависимому поведению широко применяются в группах повышенного риска возникновения аддиктивного поведения и находят свое отражение в молодежных, творческих, спортивных и других общественных организациях, поскольку подобная активность сама по себе несет профилактический эффект.

6. Подход, основанный на укреплении здоровья. Под укреплением здоровья понимается процесс его улучшения по средствам усиления контроля за определенными параметрами. Сегодня укрепление здоровья является интегративным понятием, отражающим личный выбор, социальную ответственность и примирение человека с окружающей средой. Основная идея данного подхода базируется на развитии жизненных навыков и компетентности с целью регуляции факторов, определяющих здоровье и благоприятно влияющих на него. Это понятие сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, вследствие которых улучшается здоровье в будущем, что выражается в максимально доступном и здоровом выборе. Идея базируется на развитии у каждого человека жизненных навыков и компетентности, позволяющих регулировать факторы, влияющие на здоровье. Подход в большей степени ориентирован на учащихся, поскольку систематическое обучение навыкам легче реализовать в контексте образования и ближайшего окружения. Концепция укрепления здоровья, интегрируя образовательную среду и ее участников, рассчитана на длительный положительный эффект.

Справедливости ради следует сказать о выделении интегративного подхода, сочетающего различные комбинации превентивных стратегий выше перечисленных подходов. Многокомпонентные интегративные программы дают объединенный положительный эффект от применения различных превентивных стратегий и позволяют исключить некоторые недостатки отдельно взятых подходов. Анализ современных подходов профилактики зависимостей показывает их ориентированность преимущественно на химические виды аддикций и тем самым вскрывает необходимость разработки новых концептуальных стратегий профилактики зависимостей техногенного характера. В зарубежной и отечественной практике профилактическая деятельность аддиктивного поведения осуществляется методами психофармакотерапии, однако отсутствие химической составляющей в не химических формах зависимостей практически исключает применение фармакологических методов реабилитации, но в связи с идентичностью механизмов и факторов возникновения различных видов аддикций подразумевает использование наработанных подходов, применяемых к лечению наркозависимых (Гаврилов В. Г.) [28]. Так профилактическая работа в области компьютерной игровой зависимости подразумевает комплексно – интегрированную, системную, работу по предупреждению возникновения не химических аддикций, выявлению причин, формированию информационной грамотности и безопасной модели взаимодействия человека с компьютером.

Сегодня имеется не мало наработок в области профилактики компьютерной зависимости, что отражено в трудах Д. Д. Еникеевой, Г. М. Авилова, М. В. Бредихиной, А. Н. Бариновой, И. В. Бурмистрова, О. М. Овчинникова, С. А. Завражина, Л. К. Фортовой, Т. Н. Беркалиева, А. М. Яковлева и т.д. Согласно проведенным исследованиям актуальным периодом для эффективной профилактической деятельности является подростковый возраст, поскольку специфическая ситуация развития зачастую толкает подростков к аддиктивным способам личностной реализации. Основные социально – психологические особенности возникновения киберзависимости

в подростковом возрасте обусловлены детско – родительскими отношениями и характером взаимодействия со сверстниками. Целью превентивной работы в подростковом возрасте является создание благоприятных условий для развития, здорового образа жизни, ценностных эмоциональных переживаний, восстанавливающих психическую энергию, адаптивных способов эмоциональной саморегуляции и самореализации, умения разрешать конфликтные ситуации, выработку адекватной самооценки, стрессоустойчивых форм поведения и коррекции уже сложившихся аддиктивных паттернов. Профилактика подростковой зависимости включает работу с подростками (тренинговые занятия, дискуссии, игры, и т.п.), работу с педагогами, направленную на информирование и умения, в области выявления и предупреждения компьютерной зависимости среди учащихся и работу с родителями. Основной целью профилактической работы на начальном этапе является заполнение информационного вакуума, путем вскрытия основных психических и физических симптомов привыкания, стадий, факторов и способов выявления зависимости еще в ее зачатке.

Рядом исследователей отмечается малая информационная грамотность и недостаток внимания к вопросу компьютерной игровой зависимости со стороны родителей и педагогов (И. И. Романцова, А. А. Малахатка, О. В. Хилько, Д. В. Шамсутдинова и др.). Согласно А. А. Закаблукковой эффективная программа профилактики кибераддикции может включать несколько последовательных этапов. Первым этапом выступает диагностическая работа, направленная на выявление подростков, находящихся в группе риска, поскольку превалирующим направлением является работа именно с группами риска. Следующий этап включает информационно – просветительскую работу. В целях профилактики необходимо осуществлять постоянное информирование подростков, родителей и педагогов на индивидуальном и общественном уровне, путем проведения просветительских бесед, диспутов и дискуссий, часов медиабезопасности и т.п. Третьим этапом является усиление факторов личностной защиты по средствам духовно – нравственного,

культурного и физического развития, формирования ценностных ориентаций, установки на здоровый образ жизни и т.д. На четвертом этапе осуществляется развитие сильных сторон личности, обеспечивающих самоактуализацию и самореализацию в конструктивных формах деятельности и компенсацию психологических характеристик, способствующих развитию кибераддикции. На пятом этапе происходит выстраивание конструктивных контактов подростка с ближайшим окружением, поскольку именно первичная среда рассматривается как основной фактор защиты от формирования зависимости. Шестой этап подразумевает оптимизацию социальной среды подростка позволяющей компенсировать дефициты социализации, минимизировать воздействие факторов, вызывающих зависимость и предотвратить возникновение зависимости [39]. Профилактическая работа не ограничивается перечисленными этапами. При реализации превентивной стратегии должна проводиться регулярная психологическая диагностика для определения зависимых и оценки эффективности профилактической деятельности.

В рамках профилактики компьютерной игровой зависимости в структуре современных образовательных учреждений очень важно практиковать обучающие программы, направленные на просвещение подростков и обучение безопасному обращению с компьютером. Не маловажным аспектом профилактической работы в области компьютерной игровой зависимости в образовательном учреждении, так же является психологическое сопровождение, проявляющееся в психологической поддержке, позволяющей удержать подростка в реальном мире. В связи с малой медиаграмотностью родителей в образовательных учреждениях необходимо развивать программы информатизации, направленные на их обучение конструктивным способам взаимоотношений с детьми. И. Ю. Блясова, М. В. Жукова, П. А. Габрус и др. рекомендуют родителям в целях профилактики развития компьютерной игровой зависимости использовать личный положительный пример, постепенно ограничивать время использования компьютера, предоставить подростку возможность заниматься альтернативной деятельностью,

применять компьютер в качестве эффективного элемента воспитания, знать и проявлять интерес к играм, в которые играют дети, показать ребенку радости реальной жизни, которая гораздо разнообразней чем игра, обсуждать игры с подростком и воспитывая критичное отношение к негативным, отдавая предпочтение развивающим играм и не стесняться, если не получается самостоятельно справиться с проблемой, обращаться к психологам и в специализированные центры [35]. Безусловно эти рекомендации не исчерпывают всех необходимых мер, обеспечивающих снижение рисков возникновения зависимости. Необходимо понимать, что проблема кибераддикции имеет сложную полифакторную природу, преодолеть которую возможно только совместными усилиями всего педагогического сообщества.

На современном этапе отечественными и зарубежными учеными наработан огромный потенциал в области профилактики различных видов зависимостей. В результате научных изысканий были выделены принципы, формы и модели профилактики, разработаны и апробированы основные подходы превентивной деятельности. В психологии под профилактикой аддиктивного поведения понимают ряд социально – просветительских и медико – психологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а также пресечение развития и преодоления негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами. Профилактика аддикций в подростковой среде подразумевает комплексно – интегрированную, системную, работу со всеми участниками образовательного процесса. Целью превентивной работы в подростковом возрасте является создание благоприятных условий для развития здорового образа жизни, ценностных эмоциональных переживаний, восстанавливающих психическую энергию, адаптивных способов эмоциональной саморегуляции и самореализации, умения разрешать конфликтные ситуации, выработку адекватной самооценки, стрессоустойчивых форм поведения и коррекции уже сложившихся аддиктивных паттернов.

Выводы по главе

1. Анализ изученной нами литературы показал, что на сегодняшний день выделяются различные дефиниции, критерии, стадии и факторы формирования компьютерной зависимости. Большинство зарубежных и отечественных авторов под кибераддикцией понимают вид деструктивного, девиантного поведения, форму психологической зависимости, проявляющуюся в паталогическом увлечении компьютерными играми, обусловленной склонностью к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. Мы под кибераддикцией будем понимать вид девиантного поведения, связанный с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями при помощи этих программ (Набойченко Е. С.)

2. Компьютерные игры классифицируются по степени погружения игрока в виртуальную реальность на ролевые компьютерные игры, в которых погружение в киберсреду наиболее велико, поскольку игрок принимает роль персонажа, примеряя виртуальную личность и неролевые, в которых потребность в игре обусловлена азартом и желанием набора очков экспириенса. Наибольшую опасность из всех видов компьютерных игр представляет жанр ролевых игр, поскольку требуют от игрока полного погружения в игру и в наибольшей степени способствуют уходу от реальности.

3. Специфическая ситуация развития подросткового возраста, является сложным этапом в жизни ребенка, характеризуясь неравномерным физиологическим развитием, половым созреванием, противоречивостью характера и поведения, изменением социальной ситуации развития, сменой ведущей деятельности, появлением чувства взрослости, открытием и утверждением своего «Я», выступает сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения.

4. Сегодня выделяется огромное количество причин возникновения кибераддикции. Однако среди всего многообразия факторов, способствующих формированию кибераддикции у подростков, особенно следует выделить влияние семьи и ближайшего окружения, а также личностные и психологические особенности подросткового возраста, запускающие механизмы формирования зависимости, частично основанные на неосознаваемых потребностях: стремлении к эскапизму и принятии роли игрового персонажа, способствующих удовлетворению фрустрируемого желания, которое не может реализоваться в реальности.

5. На современном этапе отечественными и зарубежными учеными были выделены различные принципы, формы и модели профилактики, разработаны и апробированы основные подходы превентивной деятельности. В психологии под профилактикой аддиктивного поведения понимают ряд социально – просветительских и психо – коррекционных мероприятий, направленных на недопущение распространения зависимости, а также пресечение развития и преодоления негативных физиологических, личностных и социальных последствий зависимости.

6. Анализ современных подходов профилактики зависимостей показывает их ориентированность преимущественно на химические виды аддикций. Однако идентичность механизмов и факторов возникновения различных видов аддикций, при отсутствии химической составляющей в не химических формах зависимостей подразумевает использование наработанных подходов, применяемых к лечению наркозависимых. Целью превентивной работы в подростковом возрасте является создание благоприятных условий для развития здорового образа жизни, ценностных эмоциональных переживаний, восстанавливающих психическую энергию, адаптивных способов эмоциональной саморегуляции и самореализации, умения разрешать конфликтные ситуации, выработку адекватной самооценки, стрессоустойчивых форм поведения и коррекции уже сложившихся аддиктивных паттернов.

Глава 2. Опытнo - экспериментальная работа по профилактике компьютерной игровой зависимости у подростков

2.1. Характеристика выборки и методов исследования

В рамках выпускной квалификационной работы на стадии первичной профилактики, нами было проведено психологическое исследование по выявлению подростков, проявляющих аддиктивные паттерны поведения и находящихся в группе риска возникновения компьютерной игровой зависимости. В исследовании на добровольной основе приняли участие ученики 7Б класса средней школы №1 города Каспийска Республики Дагестан, в количестве двадцати восьми человек, из них 19 мальчиков и 9 девочек. Средний возраст испытуемых, составил 13 лет. В целях реализации программы профилактики нами выбран подростковый возраст, поскольку специфическая ситуация развития подросткового возраста, является сложным этапом в жизни ребенка, характеризуясь неравномерным физиологическим развитием, половым созреванием, противоречивостью характера и поведения, изменением социальной ситуации развития, сменой ведущей деятельности, появлением чувства взрослости, открытием и утверждением своего «Я», выступает сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения. В качестве мотивации для испытуемых выступали инструкция экспериментатора, желание принять участие в программе и стремление к социальному одобрению. Однако следует отметить, что стремление подростков к социальному одобрению может также выступить и как негативный фактор, поскольку респонденты зачастую, желая казаться лучше, стремятся давать социально желаемые ответы.

На данном этапе развития психологической науки существует не малое количество различных методик, направленных на изучение как компьютерной игровой зависимости, так различных ее проявлений. В целях выявления компьютерной игровой зависимости в группе подростков нами использовались следующие методики: тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.); тест на интернет –

аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год); тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова; тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной. Такой подбор методик позволит объективно взглянуть на исследуемую проблему, выявить подростков, находящихся на стадии зависимости от компьютерных игр или сети интернет, находящихся в группе риска возникновения аддикции и не проявляющих признаков зависимости. Так, используемая методическая батарея позволит раскрыть отношения испытуемых к компьютерным играм, время, затраченное на игру и игровые предпочтения респондентов, наличие психосоматических расстройств в результате увлечения компьютерными играми, ощущения в игре и вне ее, а также отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми и т.д.

1. Тест Такера состоит из 9 вопросов, подразумевающих четыре варианта ответов, за каждый из которых начисляются соответствующие баллы. В зависимости от набранных испытуемыми баллов мы можем сделать вывод об отсутствии негативных последствий от компьютерной игры (0 баллов), о игре на уровне, который может привести к негативным последствиям (3 – 7 баллов) и об уровне игры, ведущем к негативным последствиям с возможностью утраты контроля над пристрастием к компьютерным играм (чем выше результат и интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы) и высокой вероятности наличия кибераддикции (8 – 21 балл). Методика ориентирована на подростковый возраст и направлена на выявление, лиц, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр [20].

2. Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова состоит из семнадцати вопросов, предназначенных для родителей испытуемых. Вопросы методики направлены на выявление кибераддикции и позволяют раскрыть отношение родителей испытуемых к увлечению детей компьютерными играми. Родители, отвечая на вопросы методики получают баллы, которые после суммируются. Суммой набранных баллов определяется

вероятность наличия компьютерной игровой зависимости. Так если сумма превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение испытуемого компьютерными играми может перерасти в кибераддикцию. Методика позволяет взглянуть на проблему глазами родителей и оценить считают ли они увлечение компьютерными играми пагубной привычкой. Применение данной методики позволит взглянуть на проблему с разных точек зрения и добавит объективности проведенному исследованию [52].

3. Тест на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год). Методика содержит 27 вопросов, направленных на выявление наличия зависимостей техногенного характера, в частности кибераддикции и сетеголизма. Так в зависимости от выбора респондентов данный тест позволяет определить наличие зависимости от компьютерных игр или от сети интернет. Представленная методика позволяет не просто определить наличие зависимости, а указывает на: отношение респондента и членов его семьи к увлечению компьютерными играми; время, потраченное на игру и игровые предпочтения подростка; наличие других видов зависимостей у членов семьи; способность подростка вовремя прекратить игру, пренебрежение домашними делами и учебой; наличие проблем с учебой и психосоматических расстройств в результате длительного нахождения за игрой; ощущение подростка в игре и вне ее. За каждый ответ респонденту причисляются определенные баллы, по сумме которых мы можем судить, о наличии зависимости от компьютерных игр или сети интернет, их отсутствии или причислить испытуемого к группе риска возникновения зависимости [10].

4. Тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной. Опросник содержит 22 вопроса, предполагающих шесть вариантов ответов, которым в зависимости от выбора респондента присваивается от 1 до 6 баллов, после чего набранные баллы суммируются по каждой шкале опросника и подставляются в уравнение множественной регрессии. По результатам полученных индексов степени

интереса к компьютерным играм выделяются три уровня вовлеченности в игру:

1 – естественный уровень (6 – 11 баллов): игра здесь носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети способны контролировать игровую активность, редко играют и думают об игре;

2 – средний (12 – 21 балл): игра выступает важной частью жизни респондента, выполняя компенсаторную функцию. Фокусируя внимание на определенных видах компьютерных игр, подросток здесь еще не теряет контроль над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру;

3 – зависимость (22 – 37 баллов): игровой процесс на данной стадии занимает все свободное время респондента, он постоянно думает о игре и стремится повысить уровень игровых результатов.

Вопросы методики позволяют раскрыть пять основных шкал: эмоциональное отношение к игре; самоконтроль в игре; целевая направленность на игру; родительское отношение к игре; предпочтение виртуального общения реальному.

1. Шкала эмоционального отношения к компьютерной игре. Высокий показатель по данной шкале свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности компьютерных игр для подростка. При высоком уровне эмоциональной привлекательности подросток испытывает ощущение эмоционального подъема, играя в компьютерную игру. Игра выступает для него средством разрядки психоэмоционального напряжения и компенсации депривированных потребностей. Низкий показатель указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности компьютерных игр и позволяет сделать вывод, что игра является лишь очередным досуговым занятием для ребенка.

2. Шкала самоконтроля в компьютерной игре. Высокий показатель по шкале свидетельствует о слабом уровне самоконтроля подростка в игровом пространстве и указывает на нежелание прерывать игру, раздражение при вынужденном отвлечении от нее и неспособность респондента спланировать

окончание игрового сеанса. Низкий показатель напротив свидетельствует о наличии самоконтроля над игровым процессом, способности отвлечься и спланировать время окончания игры, если это необходимо.

3. Шкала целевой направленности на компьютерные игры. Высокий показатель свидетельствует о наличии азартной вовлеченности респондента в компьютерную игру и постоянного стремления к достижению более высоких игровых результатов. Низкий показатель позволяет сделать вывод, что компьютерные игры, не являясь самоцелью, выступают средством проведения досуга, а стремление к достижению высоких результатов в компьютерной игре находится на умеренном уровне.

4. Шкала родительского отношения к компьютерным играм. Высокий показатель по данной шкале свидетельствует о негативном отношении родителей испытуемого к компьютерным играм. Такие родители серьезно лимитируют время пребывания в игре или вовсе запрещают компьютерные игры. Низкий показатель свидетельствует о положительном отношении родителей к играм. Такие родители сами инициируют игровую активность покупают детям игры и предпочитают видеть ребенка дома за игрой.

5. Шкала предпочтения виртуального общения в компьютерной игре реальному общению. Высокий показатель по шкале позволяет сделать вывод, что компьютерные игры выступают средством общения и самоутверждения для респондента, подменяя процесс реального взаимодействия виртуальным. Низкий показатель свидетельствует о предпочтении респондентом реального общения и указывает, что виртуальное общение выступает лишь дополнительным средством коммуникации [16].

По результатам первичной диагностики, направленной на выявление компьютерной игровой зависимости и определения подростков, находящихся в группе риска нами получены следующие количественные показатели. Согласно методики Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коныгиной И. А.) у 21% (6 человек) испытуемых прослеживается высокая вероятность кибераддикции, возможна утрата

контроля над пристрастием к компьютерным играм, что в будущем может привести к серьезным негативным последствиям. В группе риска находятся 50% (14 человек) испытуемых и 29% (8 человек) не проявляют негативных последствий от компьютерных игр. По результатам теста «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова признаки формирования зависимости проявляют 36% (10 человек), на безопасном уровне играют 64% (18 человек). Следует отметить преимущественно нейтральное отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми. Большинство родителей не указывают наличие у детей психосоматических расстройств, проблем в семье и школе, пренебрежение сном, питанием и домашними делами и т.д. в результате увлечения компьютерными играми. Такой результат можно объяснить низкой медиа грамотностью и несерьезным отношением родителей, в результате не достаточной информированности к проблеме компьютерной игровой зависимости, а также нежеланием признавать имеющиеся проблемы и тенденцией давать социально желаемые ответы.

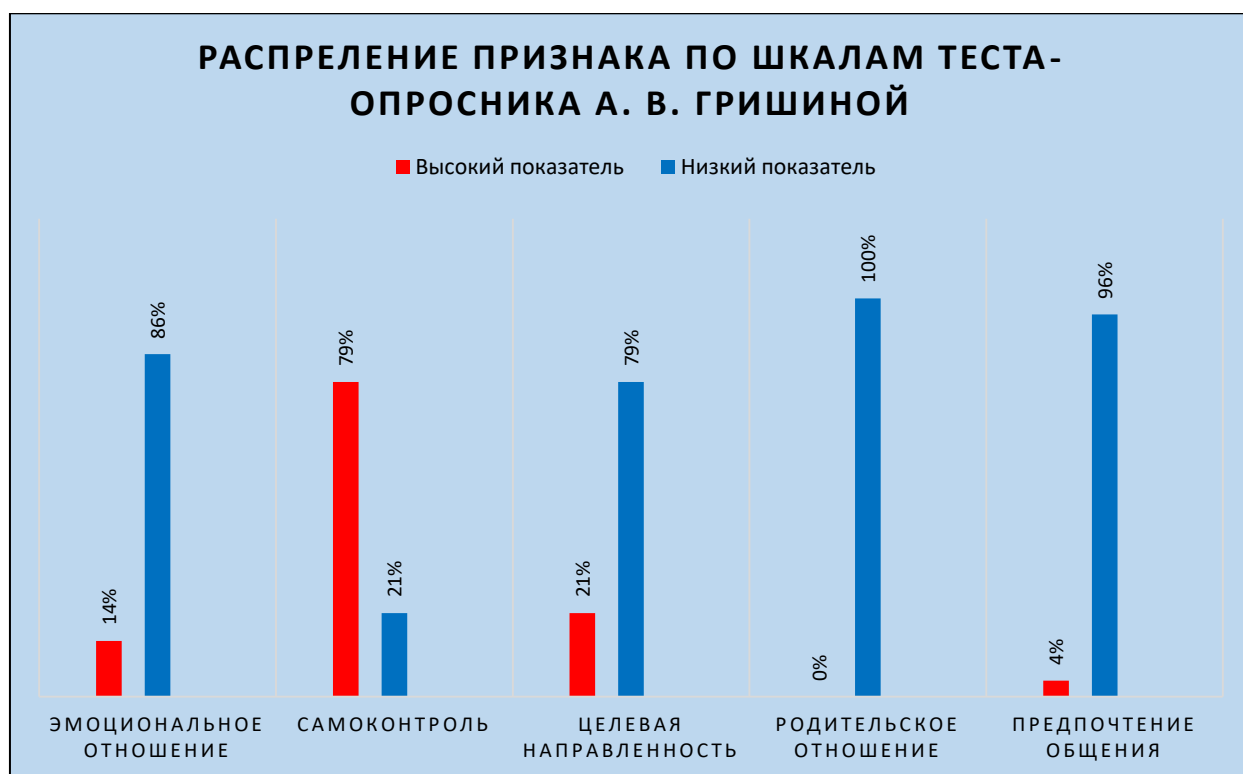
Результаты теста на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коныгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год) позволяют нам сделать следующие выводы: признаки зависимости от компьютерных игр проявляют 4% (1 человек) испытуемых; в группе риска находятся 25% (7 человек) испытуемых; не проявляют признаков аддиктивного поведения 71% (20 человек) испытуемых. Согласно полученным результатам у 80% испытуемых первые пробы компьютерных игр состоялись в период между 5 и 7 годами жизни. На сегодняшний день все 100% испытуемых в той или иной степени увлекаются компьютерными играми. Для подростков, проявляющих признаки аддиктивного поведения и находящихся в группе риска характерна ежедневная игра от 2 до 7 часов с игровыми предпочтениями, направленными на ролевые онлайн игры. Так 27% (8 человек) испытуемых играют ежедневно, 25 % (7 человек) играют два раза в неделю, 32% (9 человек) играют один раз в неделю и 16% (4 человека) играют один раз в месяц. Из игровых предпочтений респонденты чаще

указывают бродилки, стрелялки и РПГ. Следует отметить существенные различия в распределении полученных результатов по гендерному признаку в проявлениях компьютерной зависимости и игровых предпочтениях. Так кибераддикция в большей степени характерна для мальчиков. Девочки же отдают предпочтение интернету, чатам и социальным сетям, среди игр девочки предпочитают игры на быстроту реакции, головоломки и традиционные игры. Такие различия продиктованы аддиктивным агентом и гендерными психологическими различиями испытуемых. Так же отличаются и цели использования подростками компьютера и сети интернет. Так 61% детей посещают интернет, чтобы удовлетворить потребность в игре, 32% предпочитают общение в чатах и социальных сетях и только 7% посещают интернет с целью поиска информации. Согласно ответов испытуемых 57% родителей относятся положительно к увлечению детей компьютерными играми, 18% нейтрально и 25% отрицательно, из них 61% совместно с детьми играют в компьютерные игры, смотрят телевизор и посещают интернет. Следует отметить, что у 18% испытуемых отсутствуют увлечения, не связанные с компьютерными играми, как правило это респонденты, проявляющие аддиктивные потерны поведения и находящиеся в группе риска возникновения зависимости. Находясь в игре эйфорию и азарт испытывают 14% (4 человека) испытуемых, радость и расслабление 64% (18 человек), облегчение 21% (6 человек). При отсутствии возможности реализовать игровые потребности 36% (10 человек) детей испытывают скуку, 18% (5 человек) беспокойство, 11% (3 человека) раздражительность и 36% (10 человек) дискомфорт. В реальной жизни 39% (11 человек) испытуемых испытывают недовольство собой и окружающими, 21% (6 человек) тревожность, 14% (4 человека) невозможность расслабиться, 14% (4 человека) одиночество и 12% (3 человека) депрессию. Следует также указать психосоматические симптомы, сопутствующие длительной игровой деятельности. Так у 32% (9 человек) детей имеются боли в спине, шее и головная боль, у 25% (7 человек) наблюдается боль в кистях и онемение

пальцев, 36% (10 человек) детей испытывают сухость и жжение в глазах во время игры и 7% (2 человека) беспокойный сон и бессонницу.

По результатам теста – опросника степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной зависимыми являются 7% (2 человека) испытуемых, в группе риска возникновения зависимости находятся 54% (15 человек) и 39% (11 человек) респондентов играют в компьютерные игры на безопасном уровне. Ниже представлена гистограмма распределения признака по шкалам теста – опросника степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной, на которой наглядно представлены по шкалам наиболее значимые элементы проявления кибераддикции.

Диаграмма 1



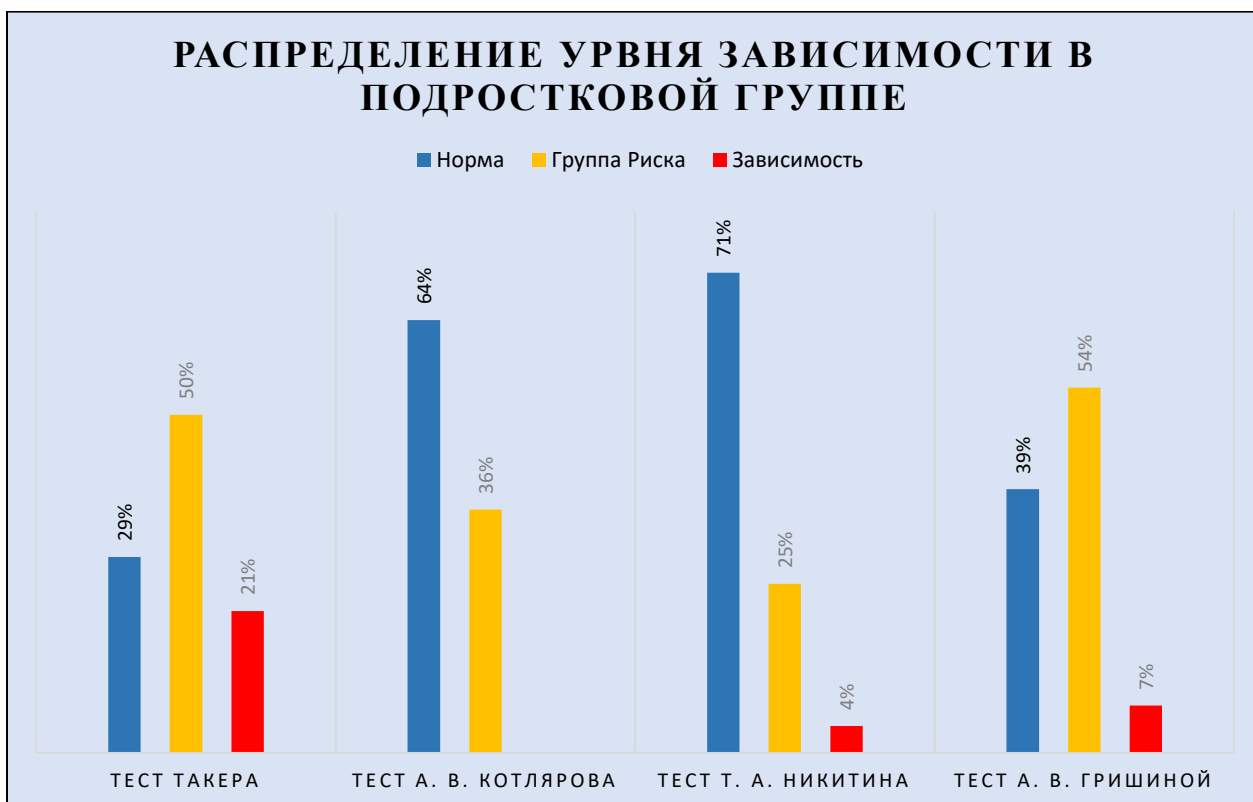
Так согласно полученным результатам по шкале эмоционального отношения к компьютерной игре высокий показатель имеют 14% (4 человека), что свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности компьютерных игр, ощущении эмоционального подъема и использовании игры в качестве основного средства разрядки психоэмоционального напряжения и компенсации депривированных потребностей. Низкий

показатель имеют 86% (24 человека), что указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности компьютерных игр для основной массы испытуемых. По шкале самоконтроля в компьютерной игре высокий показатель имеют 79% (22 человека) испытуемых, что свидетельствует о слабом уровне самоконтроля в игровом пространстве и указывает на нежелание прерывать игру, раздражение при вынужденном отвлечении от нее и неспособность подростка спланировать окончание игрового сеанса. Низкий показатель имеют 21% (6 человек), что напротив свидетельствует о наличии самоконтроля над игровым процессом, способности отвлечься и спланировать окончание игры, если это необходимо. По шкале целевой направленности на компьютерные игры высокий показатель имеют 21% (6 человек) испытуемых, что свидетельствует о наличии азартной вовлеченности в компьютерную игру и постоянного стремления к достижению более высоких игровых результатов. Низкий показатель имеют 79% (22 человека) испытуемых, для которых игры, не являясь самоцелью, выступают средством проведения досуга, а стремление к достижению высоких результатов в компьютерной игре находится на умеренном уровне. По шкале родительского отношения к компьютерным играм ни один респондент не показал высокий результат, что свидетельствует о нейтральном или положительном отношении родителей к играм. Вероятно, родители сами инициируют игровую активность, покупают детям игры, предпочитая видеть ребенка дома за игрой. По шкале предпочтения виртуального общения в компьютерной игре реальному общению высокий показатель имеют 4% (1 человек) испытуемых, что позволяет сделать вывод о том, что компьютерные игры выступают средством общения и самоутверждения для респондента, подменяя процесс реального взаимодействия виртуальным. Низкий показатель имеют 96 % (27 человек) испытуемых, что свидетельствует о предпочтении реального общения виртуальному, выступающему как дополнительное средство коммуникации.

Так по результатам первичной диагностики, при оценке распределения компьютерной игровой зависимости в подростковой группе с применением

различных методик нами выявлено, что основная часть испытуемых имеет естественный уровень увлеченности компьютерными играми, не представляющий угрозы для их личностного развития. Но есть категории подростков, как находящихся в группе риска формирования зависимости, так и проявляющих признаки зависимости от компьютерных игр. Более подробно полученные нами результаты представлены наглядно в нижележащей гистограмме распределения уровня зависимости в подростковой группе.

Диаграмма 2



На гистограмме видна некоторая разница распределения уровня зависимости от компьютерных игр в подростковой группе при применении различных методик. Такие различия можно объяснить разницей используемых авторами методик критериев определения зависимости и их сочетанием. Так исходя из полученных результатов явные признаки зависимости от компьютерных игр по трем методикам проявляют 7% испытуемых и среднее число подростков, находящихся в группе риска составляет 40%.

Подводя итоги первичной диагностики, направленной на выявление подростков, зависимых от компьютерных игр и находящихся в группе риска

возникновения зависимости, следует указать общие особенности характерные для испытуемых, находящихся на стадии зависимости и в группе риска возникновения кибераддикции. Так согласно проведенным исследованиям подростки, находящиеся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр, характеризуются продолжительностью игровой деятельности от 3 до 7 часов, отсутствием серьезных увлечений, не связанных компьютерными играми, наличием психосоматических расстройств, низким уровнем самоконтроля в игре и предпочтением виртуального общения. Находясь в игре, подростки испытывают эйфорию и азарт, радость, расслабление и облегчение. При невозможности реализовать игровые потребности для испытуемых характерна скука, беспокойство, раздражительность и дискомфорт. В реальной жизни данная категория подростков недовольны собой и окружающими, испытывают тревожность, невозможность расслабиться, одиночество и депрессию. Следует указать существенные различия распределения полученных результатов по гендерному признаку в проявлениях компьютерной зависимости и игровых предпочтениях. Так кибераддикция в большей степени характерна для мальчиков. Девочки же отдают предпочтение интернету, чатам и социальным сетям, среди игр испытуемые девочки предпочитают игры на быстроту реакции, головоломки и традиционные игры. Такие различия продиктованы аддиктивным агентом и гендерными психологическими различиями испытуемых. Отдельно следует отметить преимущественно нейтральное отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми, что можно объяснить низкой медиа грамотностью и несерьезным отношением, в результате не достаточной информированности к проблеме компьютерной игровой зависимости, а также нежеланием признавать имеющиеся проблемы и тенденцией давать социально желаемые ответы. Исходя из полученных результатов, мы можем построить комплексную программу профилактики, направленную на укрепление сильных сторон личности подростка и нивелирование факторов, способствующих формированию зависимости.

2.2. Опытнo – экспериментальная работа по профилактике компьютерной игровой зависимости у подростков

В рамках выпускной квалификационной работы нами применялась компилятивная программа профилактики компьютерной игровой зависимости, основой которой выступили: программа психолого – педагогической профилактики компьютерной игромании у обучающихся А. А. Закаблукowej, Т. А. Смирновой и др.; программа профилактики интернет – зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения И. И. Романцевой. основополагающими методологическими основами программы профилактики компьютерной игровой зависимости явились: концепция культурно – исторического развития психики Л. С. Выготского; выделенные Ц. П. Короленко и Т. А. Донских признаки, игровой зависимости как одного из видов аддиктивного поведения; выделенные М. Орзак психологические и физиологические признаки компьютерной зависимости; выделенные Е. В. Коблянской, В. Н. Куницыной, А. М. Прихожан и др. аспекты формирования социальной компетентности; общетеоретические подходы к изучению роли среды в социализации и воспитании личности И. С. Кон, В. Г. Бочарова, Р. В. Овчарова, А. В. Мудрик, В. А. Сластенин и др.; исследования А. Голдберга, К. Янг, А. Е. Войскуновского, О. Н. Арестовой, Ю. Б. Бабанина и многих других в области психологии, педагогики и профилактики техногенных видов аддиктивной личностной реализации.

В соответствии с исследованиями в области профилактической деятельности программа опирается на основополагающие принципы: универсальность, проявляющуюся в направленности профилактики на всю коморбидную природу зависимости и в целом на различные формы аддикций; единство профилактики и диагностики т.е. включение комплексного диагностического обследования и постоянного контроля динамики изменений, в процессе работы; принцип научности и системности; принцип последовательности; принцип взаимосвязи, единства сознания, деятельности

и поведения; принцип личностного подхода; принцип «зоны ближайшего развития»; конструктивность как построение установки рационального поведения и формирования здоровой личности; опережающий характер воздействия, проявляющийся в создании стойких положительных установок на рациональное поведение; комплексность как влияние на различные уровни личности и социального пространства зависимого.

Практическая направленность

Используемая компилятивная программа профилактики кибераддикции у подростков составлена с учетом специфических возрастных и психо – социальных особенностей современного подростка и направлена на преодоление склонности к компьютерной игровой зависимости. Поскольку основополагающими факторами возникновения компьютерной игровой зависимости у подростков согласно проведенным исследованиям (М. Орзак, Р. Кастер, Ц. П. Короленко, Т. А. Донских, В. В. Зайцева и др.) являются деструктивные формы семейного воспитания, семейная созависимость, низкий уровень социально – психологической адаптации, заниженная и неустойчивая самооценка, отсутствие социальных контактов и низкий уровень социально – психологической адаптации, конфликты со сверстниками, гипобулия и нежелание проявлять волевые усилия, реакция избегания на фрустрирующие ситуации и т.д. В рамках первичной профилактики программа направлена на выявление подростков, находящихся в группе риска и подростков, проявляющих аддиктивные паттерны поведения, информирование педагогов и родителей о различных аспектах формирования кибераддикции, обучению подростков медиаграмотности и навыкам безопасного общения с компьютером. В рамках вторичной профилактики программа направлена на коррекцию сложившихся аддиктивных установок подростков, путем создания условий для личностного развития и самореализации, обучения навыкам борьбы со стрессом, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, воспитанию ответственности и развитию

социально – адаптивных и адекватных форм поведения, коммуникативной компетентности, выработки навыков уверенного продуктивного поведения.

Адресат

Целевой аудиторией программы профилактики являются подростки в возрасте от 11 – 12 до 15 – 16 лет, проявляющие признаки игровой компьютерной зависимости и относящиеся к группе риска, с доминирующим игровым мотивом и установкой к проведению времени за компьютером.

Цель программы: развитие информационной культуры и формирование в рамках профилактики благоприятных условий для развития социально – адаптивных личностных качеств и повышение уровня самооценки, способствующих коммуникативной компетентности подростков и предупреждению возникновения зависимости.

Задачи:

1. Мотивирование испытуемых на участие в программе профилактики, формирование групповой атмосферы и доверительных отношений для дальнейшего продуктивного контакта;
2. Выявление подростков, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр;
3. Формирование у подростков медиаграмотности, навыков безопасной работы с компьютером и создание условий для реализации в альтернативных видах деятельности, как фактора отказа от компьютерных игр;
4. Развитие у испытуемых социально приемлемых способов реагирования и коммуникативных навыков, способствующих оказанию взаимопомощи, поддержки и эффективного взаимодействия;
5. Коррекция деструктивных форм поведения и формирование у испытуемых навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
6. Закрепление полученного результата и анализ апробации, применяемой компилятивной программы профилактики киберзависимости.

Планируемые результаты

Личностный результат: умение выстраивать межличностные отношения, эффективно действовать в ситуации конфликта, развитие ответственности и социально – адаптивных и адекватных форм поведения, коммуникативной компетентности, навыков уверенного продуктивного поведения, мотивации к деятельности альтернативной игре в компьютерные игры.

Предметный результат: формирование медиаграмотности, представлений о кибераддикции, механизмах ее формирования, характерологических особенностей аддиктов и последствий зависимости, навыков эффективного использования компьютерных технологий и виртуальной реальности.

Метапредметный результат: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, адекватное использование различных средств коммуникации, использование речи для регуляции своего действия и эмоционального состояния.

Продолжительность программы

Практическая апробация компилятивной программы профилактики реализована в период с 29.10.2018 по 23.12.2018 г. в рамках выпускной квалификационной работы и проведения преддипломной практики на базе в МБОУ СОШ №1 города Каспийска Республики Дагестан. Программа включает 15 занятий 3 из которых направлены на психопросвещение, а 12 на психокоррекцию деструктивных форм поведения, приводящих к зависимости.

Программа профилактики включает четыре последовательных блока:

1. Первичная психодиагностика;
2. Психологическая коррекция;
3. Профилактика и просвещение;
4. Заключительная психодиагностика.

Психодиагностический блок направлен на выявление компьютерной игровой зависимости в группе подростков и представлен набором

психологических методик: тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.); тест на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год); тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова; тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной. Подбор методического блока позволит объективно взглянуть на исследуемую проблему, выявить подростков, находящихся на стадии зависимости от компьютерных игр или сети интернет, находящихся в группе риска возникновения аддикции и не проявляющих признаков зависимости, вскрыть отношения испытуемых к компьютерным играм, время затраченное на игру и игровые предпочтения респондентов, наличие психосоматических расстройств в результате увлечения компьютерными играми, ощущения в игре и вне ее, а также отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми и т.д.

Психокоррекционный блок включает 12 коррекционно – развивающих занятий длительностью до 1,5 часов. Коррекционно – развивающая часть программы состоит из трёх блоков:

1. Развитие коммуникативной компетентности личности (4 занятия);
2. Формирование навыков конструктивного поведения (4 занятия);
3. Развитие самооценки и навыков уверенного поведения (4 занятия).

Каждое занятие строится в соответствии с принципами проведения коррекционно – развивающих занятий и включает: мотивационный этап (15 минут), основной этап (60 минут) и заключительный этап (рефлексия 15 минут). При реализации программы активно использовались тренинговые методы работы: работа в малых группах, групповая дискуссия, ролевая игра, психодрама, метод мозгового штурма, психогимнастические упражнения и методы релаксации, приемы рефлексии и обратной связи.

В применяемой программе профилактики в качестве основных механизмов психокоррекционного воздействия использовались: сообщение информации, подразумевает получение в ходе групповой психокоррекции

необходимых сведений и информационный обмен между участниками группы; групповая сплоченность в результате участия в группе; эмоциональная поддержка; обратная связь; интерперсональное влияние, как получение новой информации о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа "Я" и самоисследованию; обучение новым способам поведения и развитие социальных навыков; внушение надежды под влиянием улучшения состояния других участников и собственных достижений; универсальность переживаний и понимание участниками, что они не одиноки; альтруизм, заключающийся во взаимопомощи и способности быть полезным и развитию веры в собственные силы; развитие техники межличностного общения за счет обратной связи и анализа собственных переживаний; имитационное поведение, как обучение более конструктивным способам поведения посредством подражания.

Блок психопросвещения представлен тремя занятиями, ориентированными на учителей, родителей и подростков и направленными на формирование медиаграмотности и обучение подростков навыкам безопасного общения с компьютером, освещения основных проблем и характеристик компьютерной игровой зависимости, доведение до педагогов и родителей признаков формирующейся зависимости и правил поведения с зависимыми подростками.

Учебно – тематический план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	Цели	Задачи	Формы контроля
1.	Первичная диагностика.	1	Выявление подростков, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр.	Провести психодиагностику; Оценить ее результаты.	Анкеты, опросники, заключения.
2.	Коррекционно – развивающий блок [23].	18	Развитие коммуникативной компетентности личности, навыков	Подготовить подростков к конструктивному взаимодействию; Провести коррекционно – развивающие занятия;	Рефлексия, наблюдение.

			конструктивного поведения, самооценки и уверенного поведения.	Оценить эффективность.	
2.1	Развитие Коммуникативной компетентности личности.	6	Рост коммуникативной открытости и улучшение качества общения путем овладения навыками конструктивного социального взаимодействия.	Обеспечить опыт конструктивного самоисследования и самостоятельного решения актуальных задач в сфере общения; Предоставить опыт полноценного общения, переживания коммуникативной общности, эффективного взаимодействия в процессе решения общих задач; Обучить навыкам установления эффективных взаимоотношений, достижения максимальной групповой общности и сплоченности; Обучить навыкам конструктивного использования «обратной связи».	Рефлексия, наблюдение.
2.1.1	«Знакомство».	1,5	Знакомство участников тренинга между собой, принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата.	Создать благоприятные условия для работы группы, познакомить учащихся с основными принципами тренинга; Вместе продумать и принять правила работы группы; Начать освоение способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.	Рефлексия, наблюдение.
2.1.2	«Какой я в общении».	1,5	Создание условий для анализа собственных коммуникативных позиций, их конструктивности.	Развивать умения анализировать и определять свои и чужие психологические характеристики; Воспитывать коммуникативную культуру общения; Расширить ролевой репертуар поведения в различных ситуациях; Создать условия для осознания собственной ответственности.	Рефлексия, наблюдение.
2.1.3	«Мы команда».	1,5	Развитие коммуникативных навыков, формирование умения работать	Снять эмоциональное и физическое напряжение; Развивать базовые коммуникативные умения;	Рефлексия, наблюдение.

			с позиции сотрудничества.	Воспитывать умение работать в команде.	
2.1.4	«Учимся общаться правильно».	1,5	Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.	Познакомиться с различными стилями общения; Развивать базовые коммуникативные умения; Воспитывать коммуникативную культуру общения.	Рефлексия, наблюдение.
2.2	Формирование навыков конструктивного поведения.	6	Формирование конструктивных, социально приемлемых форм поведения, коррекция деструктивных форм поведения.	Выработка у подростков социально приемлемых способов реагирования на различные жизненные ситуации; Коррекция деструктивных форм поведения, помощь подростку в поиске адаптивных форм поведения; Вычленение, развитие и закрепление положительных социальных установок; Содействие в формировании адекватных представлений подростка о самом себе и ближайшем окружении.	Рефлексия, наблюдение.
2.2.1	«Представления о себе».	1,5	Расширение представлений о собственных индивидуально - типологических особенностях.	Повысить уровень самопознания подростков; Сформировать навыки самопознания и рефлексии; Помощь в самораскрытии и самопрезентации.	Рефлексия, наблюдение.
2.2.2	«Игровая зависимость и её причины».	1,5	Расширение представлений о причинах игровой компьютерной зависимости, создание условий для самоанализа причин собственной игровой зависимости у детей.	Познакомиться с различными аспектами игровой зависимости; Организовать дискуссию, выработать активную позицию по отношению к вопросу игровой зависимости у детей; Создать условия для самоанализа причин игровой зависимости.	Рефлексия, наблюдение.
2.2.3	«Конфликтное поведение».	1,5	Корректировка конструктивного общения в сложных конфликтных ситуациях.	Развитие способности к самоанализу, пониманию и прогнозированию отношения, чувств, состояний человека в конфликтных ситуациях; Формирование навыков организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов, психологического	Рефлексия, наблюдение.

				анализа ситуаций через стратегии поведения.	
2.2.4	«Как правильно выразить агрессию».	1,5	Развитие умения произвольной регуляции собственного поведения и эмоционального состояния.	Освоение техник саморегуляции, релаксации и визуализации; Формирование адаптивных способов снятия эмоционального напряжения, канализирование негативных эмоций злости и гнева.	Рефлексия, наблюдение.
2.3	Развитие самооценки и уверенного поведения.	6	Формирование благоприятной самооценки и навыков уверенного поведения.	Вычленение, развитие и закрепление положительных социальных установок; Содействие в формировании адекватных представлений подростка о самом себе и ближайшем окружении; Раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности.	Рефлексия, наблюдение.
2.3.1	«Мои сильные стороны».	1,5	Содействие в формировании адекватных представлений о самом себе ближайшем окружении, раскрытие положительных качеств несовершеннолетних, повышение уровня уверенности в себе.	Вызвать позитивное отношение подростка к себе и позитивное отношение группы к каждому; Повышение самооценки и уверенности в достижении жизненных целей; Развитие навыков пересмотра отношения к собственным отрицательным качествам; Актуализация представлений о своих сильных сторонах.	Рефлексия, наблюдение.
2.3.2	«Уверенное поведение».	1,5	Развитие навыков уверенного поведения, создание условий для повышения самооценки несовершеннолетних.	Формирование понятия уверенного и неуверенного поведения; Создание условий для повышения самооценки несовершеннолетних; Моделирование ситуации уверенного поведения, отработка навыка.	Рефлексия, наблюдение.
2.3.3	«Формирование мотивации достижения».	1,5	Раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание	Определение участниками путей достижения жизненных целей; Развитие адекватных представлений о имеющихся целях, умениях и навыках у	Рефлексия, наблюдение.

			уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности, повышение уровня уверенности в себе.	несовершеннолетних; Развитие умения планировать пути достижения поставленных целей; Развитие способностей находить собственные ресурсы.	
2.3.4	«Учимся дружить».	1,5	Переход от позиций противоречия к совместному планированию, сплочению различных сообществ, через осознание групповой и индивидуальной уникальности каждого.	Освоение техник саморегуляции, релаксации и визуализации; Формирование адаптивных способов снятия эмоционального напряжения, канализирование негативных эмоций злости и гнева.	Рефлексия, наблюдение.
3.	Профилактика и просвещение [50].	4,5	Развитие медиаграмотности и расширение представлений об основных аспектах кибераддикции	Формирование медиаграмотности у родителей педагогов и детей; раскрытие основных факторов, признаков и стадий кибераддикции; Формирование навыков безопасного общения с компьютером у детей.	Листы явки, наблюдение.
3.1	Круглый стол «Компьютер за и против».	1,5	Развитие медиаграмотности подростков и навыков безопасного общения с компьютером.	Ознакомить участников с плюсами и минусами воздействия с компьютером; Научить, как организовать безопасное взаимодействие с компьютером; Познакомить с мерами профилактики аддиктивного поведения.	Листы явки, наблюдение.
3.2	Родительское собрание «Компьютер в жизни подростка. Польза или вред?».	1,5	Повысить психолого – педагогическую компетентность родителей, ознакомить с особенностями использования ИКТ – технологий в воспитании детей.	Показать возможность использования компьютера в учебной деятельности и в домашних условиях; Обсудить с родителями проблему компьютерной зависимости, ее причины и проявления; ознакомить родителей с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости.	Листы явки, наблюдение.
3.3	Дискуссия с участием педагогов	1,5	Раскрыть в дискуссии с педагогами	Актуализировать знания педагогов по данной теме; Ознакомить с различными	Листы явки, наблюдение.

	«Причины возникновения киберзависимого поведения у подростков».		основные аспекты возникновения киберзависимого поведения у подростков.	причинами возникновения кибераддикции у подростков; Оознакомить с основными характеристиками кибераддиктивного поведения; Раскрыть основные обстоятельства взаимодействия семьи и школы при профилактике зависимости.	
4	Заключительная Диагностика.	1	Повторная диагностика для выявления уровня зависимости в группе подростков.	Провести психодиагностику; Оценить ее результаты.	Анкеты, опросники, заключения.

Система организации контроля за реализацией программы и планируемых результатов предполагает: учет посещаемости занятий; оценку достижения планируемых результатов, посредством первичной и заключительной диагностики; снижение уровня тревоги, страха и эмоционального напряжения; повышение уровня социально – психологической адаптации и развитие коммуникативных навыков; преобладание положительных социальных установок и повышение уровня самопонимания и самопознания у подростка; улучшение и стабилизация психоэмоционального состояния; снижение времени, проводимого за компьютером и т.д. Необходимо понимать, что профилактическая деятельность является длительным непрерывным процессом, требующим грамотной психолого – педагогической организации всех видов деятельности участниками образовательного процесса. В рамках профилактической работы мы за короткое время постарались проработать у участников программы актуальные поведенческие проблемы, связанные с киберзависимостью и оказывающие влияние на ее развитие и формирование, постарались дать им опыт восприятия и проявления разнообразных эмоций, положительного продуктивного взаимодействия со сверстниками, преодоления страхов, эффективных способов регулирования своего поведения, формирования ответственности за свои действия и уверенности в себе.

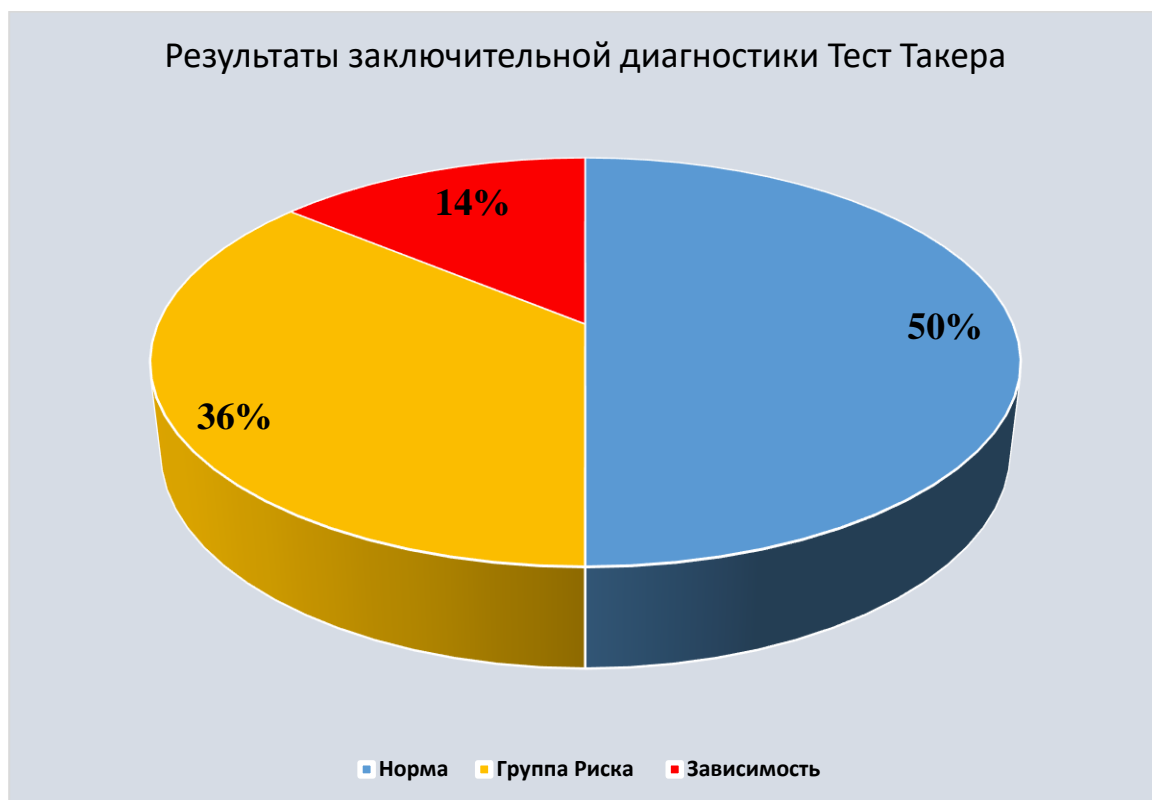
2.3. Анализ эффективности реализованной программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков

В рамках выпускной квалификационной работы на основании теоретико – экспериментального исследования проблемы компьютерной игровой зависимости в подростковой среде нами была сформирована и апробирована компилятивная программа профилактики кибераддикции у подростков. В целях оценки эффективности программы профилактики в группе подростков нами использовался идентичный диагностический инструментарий на этапе констатирующего и контрольного эксперимента, представленный четырьмя методиками (тест Такера, тест А. В. Котлярова, тест Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова и тест – опросник А. В. Гришиной), направленными на выявление зависимости от компьютерных игр. Через две недели после реализации программы профилактики кибераддикции в группе подростков нами была проведена заключительная диагностика по выявлению зависимых от компьютерных игр, с целью оценки эффективности реализованной программы профилактики. По результатам заключительной диагностики, направленной на выявление наличия кибераддикции и превалирующих компонентов формирования зависимости у подростков мы провели сравнительный анализ эмпирических данных выборочной совокупности до и после формирующего эксперимента.

По результатам заключительной диагностики по методике Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.) у 14% (4 человека) испытуемых по – прежнему наблюдается высокая вероятность кибераддикции, с возможностью утраты контроля над влечением к компьютерным играм. В группе риска находятся 36% (10 человек) испытуемых и 50% (14 человек) не проявляют негативных последствий от компьютерных игр, что свидетельствует о снижении аддиктивной составляющей в группе на 21%. Снижение показателей аддиктивной составляющей в группе свидетельствует о повышении медиаграмотности респондентов в результате проведения программы профилактики зависимости

от компьютерных игр, а также позволяет предположить о ее эффективности. Однако следует отметить, что, ознакомившись с основными аспектами проблематики кибераддикции, желая угодить и казаться лучше испытуемые могли давать социально желаемые ответы на вопросы методики. На нижележащей гистограмме наглядно приведены результаты заключительной диагностики, направленной на выявление зависимости от компьютерных игр по методике Такера.

Диаграмма 3



По результатам теста «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова наблюдается снижение уровня аддиктивной составляющей в группе на 15%. Так признаки формирования зависимости согласно данной методики проявляют 21% (6 человек), на безопасном уровне играют 79% (22 человека) испытуемых. Несмотря на снижение результатов после проведения в рамках профилактики занятия для родителей, следует отметить по – прежнему нейтральное отношение большинства родителей к увлечению детей компьютерными играми, а также низкую мотивацию к участию в программе

профилактики и пренебрежительное отношение к проблеме компьютерной игровой зависимости. Большинство родителей по – прежнему не указывают наличие у детей психосоматических расстройств, проблем в семье и школе, пренебрежение сном, питанием и домашними делами и т.д. в результате увлечения компьютерными играми, несмотря на то, что согласно представленным результатам по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) дети диагностируют у себя наличие психосоматических расстройств. Такой результат можно объяснить нежеланием родителей признавать имеющиеся проблемы и тенденцией респондентов давать социально желаемые ответы. На нижележащей гистограмме наглядно представлены результаты заключительной диагностики по методике А. В. Котлярова.

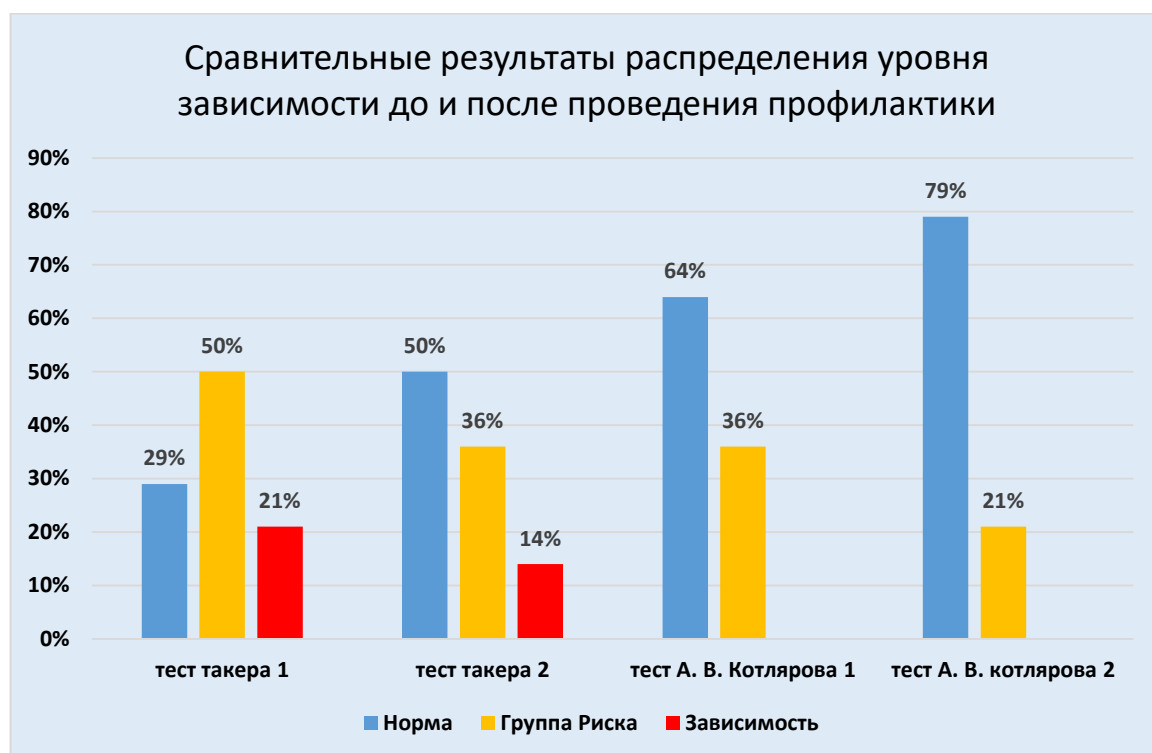
Диаграмма 4



Обобщая результаты по метдикам Такера и Котлярова следует указать на снижение уровня аддиктивного компонента в группе после проведения профилактики на 21% (тест Такера) и 15% (тест Котлярова А. В.). Ниже наглядно приведены сравнительные результаты распределения уровня

зависимости в группе подростков по методикам Такера и Котлярова, до и после проведения программы профилактики кибераддикции.

Диаграмма 5



Результаты заключительной диагностики по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) свидетельствуют о снижении аддиктивной составляющей в группе на 11%. Так признаки зависимости от компьютерных игр проявляют 4% (1 человек), в группе риска находятся 14% (4 человека) и 82% (23 человека) испытуемых не проявляют признаков зависимого поведения. Отмечается так же снижение игровых интервалов и целей посещения сети у некоторых испытуемых. Так 25% (7 человек) испытуемых играют ежедневно, 25 % (7 человек) играют два раза в неделю, 29% (8 человек) играют один раз в неделю и 21% (6 человек) играют один раз в месяц. Интернет с целью общения посещают 32% (9 человек) испытуемых, в целях удовлетворения игровых потребностей киберсреду посещают 54% (15 человек) и 14% (4 человека) респондентов посещают интернет в поисках информации. Важно отметить согласно ответов испытуемых, хоть и незначительное, но снижение

лояльности родителей к увлечению детей компьютерными играми. Согласно полученных результатов 50% (14 человек) относятся положительно, 18% (5 человек) нейтрально и 32% (9 человек) отрицательно, из них 57% совместно с детьми играют в компьютерные игры, смотрят телевизор и посещают интернет. Идентичные результаты получены при оценке эмоционального фона испытуемых при нахождении в игре и вынужденном отлучении от нее. Так находясь в игре эйфорию и азарт испытывают 14% (4 человека) испытуемых, радость и расслабление 64% (18 человек), облегчение 21% (6 человек). При отсутствии возможности реализовать игровые потребности 36% (10 человек) детей испытывают скуку, 18% (5 человек) беспокойство, 11% (3 человека) раздражительность и 36% (10 человек) дискомфорт. На том же уровне (18%) остались и показатели, указывающие на отсутствие у испытуемых увлечений, не связанных с компьютерными играми. Это респонденты имеющие высокий показатель зависимости от компьютерных игр. Такой результат можно объяснить временными ограничениями и краткосрочностью реализации программы. Снизился процент детей, испытывающих в реальной жизни недовольство собой и окружающими с 39% (11 человек) до 29% (8 человек), тревожность с 21% (6 человек) до 7% (2 человека), одиночество с 14% (4 человека) до 7% (2 человека), невозможность расслабиться с 14% (4 человека) до 7% (2 человека) и депрессию с 12% (3 человека) до 7% (2 человека). Остальные испытуемые, отвечая на данный вопрос методики, указали на отсутствие негативных ощущений в реальной жизни. Следует также указать, согласно ответов респондентов на снижение психосоматических симптомов, сопутствующих игровой деятельности. Так у 18% (5 человек) детей имеются боли в спине, шее и головная боль, у 7% (2 человек) наблюдается боль в кистях и онемение пальцев, 25% (7 человек) детей испытывают сухость и жжение в глазах во время игры и 7% (2 человека) беспокойный сон и бессонницу. Остальные испытуемые указали на отсутствие психосоматических расстройств. Подводя итоги заключительной диагностики по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова следует указать на снижение общего уровня

аддиктивной составляющей в группе, а также снижении психологических и психосоматических симптомов кибераддикции. На нижележащей гистограмме наглядно представлены результаты заключительной диагностики по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова.

Диаграмма 6



Согласно заключительной диагностики по результатам теста – опросника степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной уровень аддиктивной составляющей в группе снизился на 14% (4 человека). Так зависимыми согласно заключительной диагностики являются 7% (2 человека) испытуемых, в группе риска возникновения зависимости находятся 39% (11 человек) и 54% (15 человек) респондентов играют в компьютерные игры на безопасном уровне. Результат по данной методике согласуется с другими опросниками, применяемыми в рамках программы и свидетельствует об общем снижении уровня зависимости в группе испытуемых. Снижение уровня зависимости позволяет сделать предварительный вывод о эффективности применяемой программы профилактики компьютерной игровой зависимости в группе подростков. На

нижележащей гистограмме наглядно представлены результаты заключительной диагностики по методике А. В. Гришиной.

Диаграмма 7



Наблюдается также снижение, согласно результатам заключительной диагностики, признаков зависимости от компьютерных игр по шкалам теста – опросника А. В. Гришиной.

По шкале эмоционального отношения к компьютерным играм высокий показатель снизился с 14% (4 человека) до 11% (3 человека), что свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности компьютерных игр, ощущении эмоционального подъема и использовании игры в качестве основного средства разрядки психоэмоционального напряжения и компенсации депривированных потребностей. Низкий показатель соответственно имеют 89% (25 человек), что указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности компьютерных игр для основной массы испытуемых.

По шкале самоконтроля в компьютерной игре высокий показатель снизился с 79% (22 человека) до 75% (21 человек) испытуемых, что указывает

на слабый уровень самоконтроля в игровом пространстве, нежелание прерывать игру, раздражение при вынужденном отвлечении от нее и неспособность подростка спланировать окончание игрового сеанса. Низкий показатель соответственно имеют 25% (7 человек) испытуемых, что напротив свидетельствует о наличии самоконтроля над игровым процессом, способности отвлечься и спланировать окончание игры, если это необходимо.

По шкале целевой направленности на компьютерные игры высокий показатель снизился с 21% (6 человек) до 18% (5 человек) испытуемых, что свидетельствует о наличии азартной вовлеченности в компьютерную игру и постоянного стремления к достижению более высоких игровых результатов. Низкий показатель соответственно имеют 82% (23 человека) испытуемых, для которых игры, не являясь самоцелью, выступают средством проведения досуга, а стремление к достижению высоких результатов в компьютерной игре находится на умеренном уровне.

По шкале родительского отношения к компьютерной игре высокий показатель вырос с 0% до 7% (2 человека), что указывает на негативное отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми. Такой результат позволяет сделать вывод о эффективности проведения родительского собрания в рамках профилактики кибераддикции. Однако следует все же указать на преимущественно низкий показатель по шкале родительского отношения к компьютерным играм (93%), что свидетельствует о нейтральном или положительном отношении большинства родителей к увлечению детей играми. Вероятно, родители сами инициируют игровую активность, покупают детям игры, предпочитая видеть ребенка дома за игрой.

По шкале предпочтения виртуального общения в компьютерной игре реальному общению распределение показателей осталось на том же уровне. Так высокий показатель имеют 4% (1 человек) испытуемых, что позволяет сделать вывод о том, что компьютерные игры выступают средством общения и самоутверждения для респондента, подменяя процесс реального взаимодействия виртуальным. Низкий показатель имеют 96 % (27 человек)

испытуемых, что свидетельствует о предпочтении реального общения виртуальному, выступающему как дополнительное средство коммуникации.

Результаты заключительной диагностики по распределению признаков зависимости от компьютерных игр по шкалам теста – опросника А. В. Гришиной наглядно представлены на нижележащей гистограмме.

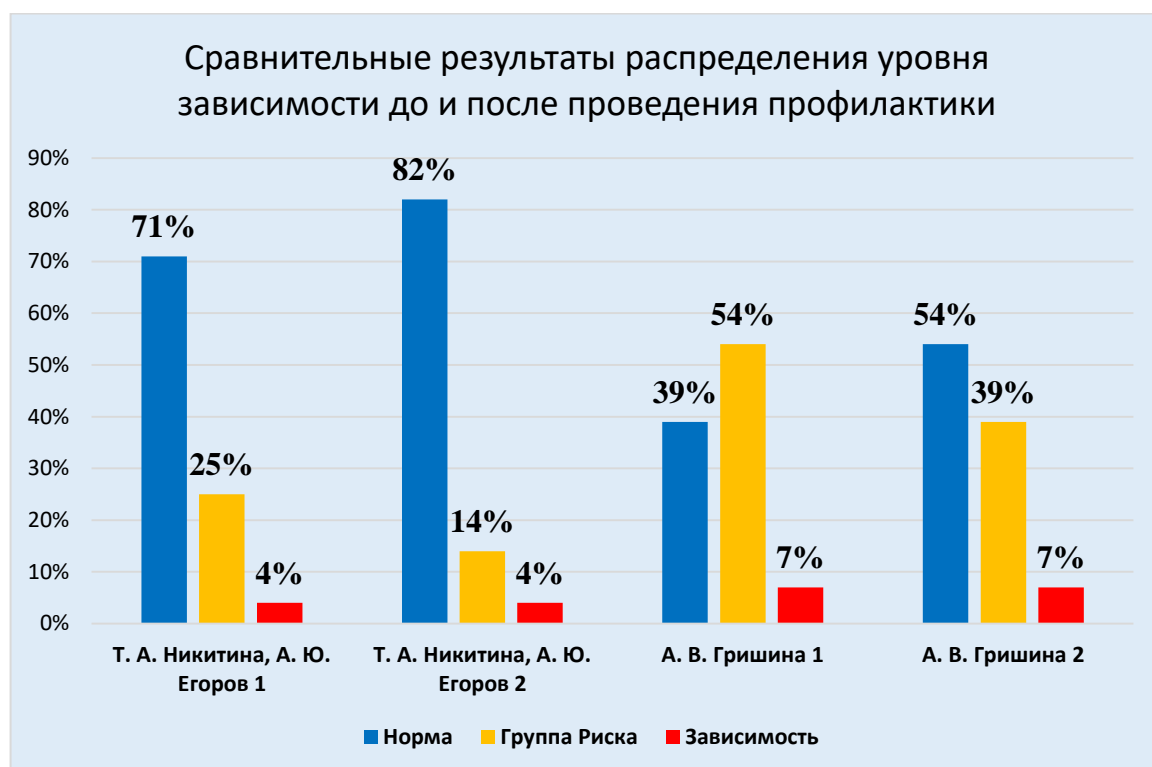
Диаграмма 8



Таким образом подводя итоги заключительной диагностики, направленной на выявление компьютерной игровой зависимости по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова и методике А. В. Гришиной мы можем сделать предварительный вывод о снижении общего уровня кибераддикции в группе подростков на 11% (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров) и 14% (А. В. Гришина). Так же следует указать на снижение, согласно ответов испытуемых, психологических и физиологических признаков зависимости. На нижележащей гистограмме наглядно приведены сравнительные результаты распределения уровня зависимости в группе подростков по методике Т. А.

Никитиной, А. Ю. Егорова и методике А. В. Гришиной, до и после проведения программы профилактики зависимости от компьютерных игр.

Диаграмма 9



С целью оценки достоверности сдвига уровня сформированности кибераддикции, до и после проведения программы профилактики, нами использовался непараметрический Т – критерий Вилкоксона, впервые предложенный американским статистиком Фрэнком Уилкоксоном. Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Мы применяли данный критерий для статистической оценки результатов, полученных при применении диагностического инструментария, используемого в эксперименте. Согласно полученным результатам наблюдаются статистически значимые сдвиги в группе испытуемых после проведения программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Так вычисление Т – критерия по результатам диагностики с применением методики Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.) показало статистически значимое ($Z = 2,588$,

асимптотическая значимость – 0,01) снижение уровня зависимости после проведения профилактики. Статистически значимые сдвиги наблюдаются и при вычислении Т – критерия по результатам методики А. В. Котлярова ($Z = 2,558$, асимптотическая значимость – 0,011) и методики А. В. Гришиной ($Z = 2,032$, асимптотическая значимость – 0,042). Так же статистически значимые сдвиги зафиксированы по всем шкалам методики А. В. Гришиной, что свидетельствует о снижении общего уровня зависимости и ведущих аддиктивных компонентов в группе после реализации программы профилактики. Однако следует указать на отсутствие статистически значимых различий при вычислении Т – критерия ($Z = 1,667$, асимптотическая значимость – 0,096) по результатам методики на интернет – аддикцию для подростков Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова (в модификации Коньгиной И. А.). Факт отсутствия статистически значимых отличий можно объяснить разнонаправленностью данной методики на кибераддикцию и сетеголизм и широким спектром вопросов, представленных в тесте – опроснике.

В результате качественно – количественного анализа полученных данных мы можем сделать вывод о эффективности реализованной компилятивной программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Результаты количественного анализа свидетельствуют о снижении аддиктивной составляющей в группе, что проявляется в снижении уровня физиологических и психологических симптомов кибераддикции. Также можно сделать вывод о положительной динамике проведенной работы с родителями испытуемых, направленной на формирование медиаграмотности и психопросвещение в вопросе кибераддикции, что не маловажно, поскольку семья выступает одним из основных факторов формирования зависимости. Результаты статистического анализа в целом подтверждают положительную динамику и снижение уровня зависимости в группе. Следовательно, проведенная нами профилактическая работа привела к значимым изменениям и способствовала снижению уровня зависимости в группе подростков.

Выводы по главе

1. На основании теоретического анализа в эмпирической части исследования нами была реализована компилятивная программа профилактики кибераддикции в группе подростков. Программа включала четыре последовательных блока: первичная диагностика, психокоррекционный блок, блок профилактики и просвещения и заключительную диагностику.

2. В целях оценки аддиктивной составляющей в группе, на этапе первичной и заключительной диагностики нами использовались четыре методики, направленные на выявление подростков, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр. Диагностический инструментарий представлен тестом Такера (в модификации Коньгиной И. А.), тестом на интернет – аддикцию для подростков (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров), тестом А. В. Котлярова и тестом – опросником А. В. Гришиной.

3. Компилятивная программа профилактики составлена в соответствии с учетом специфических возрастных и психо – социальных особенностей современных подростков, опирается на основополагающие принципы профилактической деятельности и направлена на преодоление склонности к компьютерной игровой зависимости. В рамках первичной профилактики программа направлена на выявление подростков, проявляющих аддиктивные паттерны поведения, информирование педагогов и родителей о различных аспектах формирования кибераддикции, обучению подростков медиаграмотности и навыкам безопасного общения с компьютером. В рамках вторичной профилактики программа направлена на коррекцию сложившихся аддиктивных установок подростков, путем создания условий для личностного развития и самореализации, обучения навыкам борьбы со стрессом, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, воспитанию ответственности и развитию социально – адаптивных и адекватных форм поведения, коммуникативной компетентности, выработки навыков уверенного продуктивного поведения.

4. В качестве планируемых результатов реализации программы профилактики выступили личностные, предметные и метапредметные результаты. К личностным относятся: умение выстраивать межличностные отношения, эффективно действовать в ситуации конфликта, развитие ответственности и коммуникативной компетентности, навыков уверенного поведения, мотивации к деятельности альтернативной игре в компьютерные игры. Предметный результат включает: формирование медиаграмотности, представлений о кибераддикции и ее основных аспектах, навыков эффективного использования компьютерных технологий и виртуальной реальности. Метапредметный результат включает: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносить необходимые коррективы в действие, адекватное использование различных средств коммуникации, использование речи для регуляции своего действия и эмоционального состояния.

5. Проведенный по результатам эксперимента качественно – количественный анализ полученных данных позволяет сделать вывод о эффективности реализованной компилятивной программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Результаты количественного анализа свидетельствуют о снижении аддиктивной составляющей в группе, что проявляется в снижении уровня физиологических и психологических симптомов кибераддикции. Также можно сделать вывод о положительной динамике проведенной работы с родителями испытуемых, направленной на формирование медиаграмотности и психопросвещение в вопросе кибераддикции, что немаловажно, поскольку семья выступает одним из основных факторов формирования зависимости. Результаты статистического анализа также подтверждают количественные показатели и свидетельствуют о снижении уровня зависимости в группе.

6. Реализованная программа профилактики кибераддикции у подростков показала свою эффективность, что отражается в результатах статистической обработки данных и свидетельствует о подтверждении выдвинутой гипотезы.

Заключение

В рамках выпускной квалификационной работы нами была проанализирована проблема кибераддикции и реализована компилятивная программа профилактики зависимости от компьютерных игр у подростков. Проанализировав понятие аддикция, различные виды аддиктивного поведения, выделенные факторы, критерии и механизмы формирования мы пришли к выводу, что кибераддикция, являясь одной из форм компьютерной зависимости, входит в группу не химических аддикций и имеет сложную полифакторную природу, схожую в своем развитии с другими видами зависимостей. Большинство зарубежных и отечественных авторов под кибераддикцией понимают вид деструктивного, девиантного поведения, форму психологической зависимости, проявляющуюся в паталогическом увлечении компьютерными играми, обусловленной склонностью к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. Мы под кибераддикцией вслед за Набойченко Е. С. будем понимать вид деструктивного, девиантного поведения, форму психологической зависимости, проявляющуюся в паталогическом увлечении компьютерными играми, обусловленной склонностью к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. В результате исследования мы установили, что кибераддикция в своем развитии проходит четыре последовательные стадии, характеризуется наличием физиологических и психологических критериев, определяющих уровень аддиктивной личностной реализации. Также нами проанализированы специфические возрастных и психо – социальных особенности подросткового возраста и факторы формирования зависимости с учетом этих особенностей. В результате научных изысканий мы пришли к выводу, что наиболее подверженными возникновению кибераддикции в силу специфических возрастных особенностей являются подростки. Так в результате теоретического исследования у сформировалась рабочая гипотеза, состоящая в предположении, что научно – обоснованная, комплексная программа

профилактики компьютерной игровой зависимости, являясь важнейшим условием сохранения здоровья и психологической защиты личности подростков, способствует устранению психологических причин и снижению уровня зависимости

Исходя из различных теорий и подходов к профилактике кибераддикции у подростков нами была сформирована и реализована компилятивная программа профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Целью которой явилось развитие информационной культуры и формирование в рамках профилактики благоприятных условий для развития социально – адаптивных личностных качеств и повышение уровня самооценки, способствующих коммуникативной компетентности подростков и предупреждению возникновения зависимости. Проведенный по результатам эксперимента качественно – количественный анализ полученных данных позволил сделать вывод о эффективности реализованной компилятивной программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Результаты количественного анализа свидетельствуют о снижении аддиктивной составляющей в группе, что проявляется в снижении уровня физиологических и психологических симптомов кибераддикции. Также можно сделать вывод о положительной динамике проведенной работы с родителями испытуемых, направленной на формирование медиаграмотности и психопросвещение в вопросе кибераддикции, что немаловажно, поскольку семья выступает одним из основных факторов формирования зависимости. Результаты статистического анализа также подтверждают количественные показатели и свидетельствуют о снижении уровня зависимости в группе.

Подводя итоги следует сказать о результативности и эффективности реализованной программы профилактики кибераддикции у подростков, а следовательно о подтверждении выдвинутой гипотезы. Проведенное исследование дает почву для размышлений и возможность обозначить перспективы дальнейшей работы по разрешению проблемы профилактики зависимости от компьютерных игр.

Список используемой литературы

1. Агibalова Н. И., Данилова М. В. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков / Н. И. Агibalова, М. В. Данилова // Молодой учёный. – 2014. – № 20 (79). – С. 547 – 549.
2. Асеева А. Д. Социально – психологические аспекты зависимого поведения в межличностных отношениях в юношеском возрасте / А. Д. Асеева – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Курск – 2014. – 210 с.
3. Багдасарян А. А., Саргсян М. Э. Влияние компьютеров и интернета на младших школьников / А. А. Багдасарян, М. Э. Саргсян // Наука и образование сегодня. – 2019. – № 1. – С. 78 – 81.
4. Баева Л. В. Виртуализация жизненного пространства человека и проблемы интернет – игровой зависимости (IGD) / Л. В. Баева // Виртуальное пространство и жизненные миры человека. – 2016. – № 1 (11). – С. 8 – 19.
5. Блясова И. Ю. Социально – педагогическое предупреждение компьютерной игровой зависимости подростков / И. Ю. Блясова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 3 (52). – С. 26 – 28.
6. Васильева Е. В. Компьютерная зависимость подростка как социально – педагогическая проблема / Е. В. Васильева // Психолого – педагогический журнал ГАУДЕАМУС. – 2016. – Т. 15 (№ 2). – С. 32 – 38.
7. Васильева Ю. Е., Ивашина И. А., Попов П. П., Рыжов И. Г. К вопросу о проблеме интернет – зависимости в современном обществе / Ю. Е. Васильева и др. // Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и медицинской психологии. – 2014. – № 16. – С. 48 – 51.
8. Воеводскова Е. Е. Зависимость о компьютерной виртуальной реальности / Е. Е. Воеводскова // Проблемы педагогики. – 2015. – № 27. – С. 1 – 2.
9. Волкова Е. Н., Гришина А. В. Оценка распространенности игровой компьютерной зависимости у младших подростков / Е. Н. Волкова, А. В. Гришина // Вестник Мининского университета. – 2014. – № 3. – С. 24 – 30.

10. Воронов Д. И. Социально – психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции / Д. И. Воронов – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт – Петербург. – 2016. – 266 с.

11. Вотякова Е. Ю., Яковлева Н. В. Негативное влияние кибераддикции на жизнестойкость подростков / Е. Ю. Вотякова, Н. В. Яковлева // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2015. [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.humjournal.rzgmu.ru / E-mail: humjournal@rzgmu.ru

12. Гаурилюс А. И. Характеристика игровой зависимости у молодежи / А. И. Гаурилюс // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2016. [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.humjournal.rzgmu.ru / E-mail: humjournal@rzgmu.ru

13. Гоман В. А., Гефнер О. В. Современная молодежь и компьютерная зависимость / Гоман В. А., Гефнер О. В. // Электронный научно – методический журнал Омского ГАУ. – 2018. – Спецвыпуск № 5. – С. 1 – 4.

14. Горшенина А. Н. Компьютерная зависимость у детей и подростков / А. Н. Горшенина // В сборнике: Наука сегодня, сборник научных трудов по материалам международной научно – практической конференции. Научный центр «Диспут». Вологда – 2014. С. 82 – 83.

15. Гредюшко О. П. Психологические трудности подростков / О. П. Гредюшко // Вестник Казанского Юридического института МВД России – 2014. – № 3 (17) – С. 118 – 119.

16. Гришина А. В. Тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми / А. В. Гришина // Вестник Московского университета – 2014. – Серия 14 (№4). – С. 131 – 142.

17. Гришина А. В., Волкова Е. Н. Структура субъектности с разным уровнем игровой компьютерной зависимости / А. В. Гришина, Е. Н. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2018. – Том 6. № 1. – С. 1 – 18.

18. Давтян В. Г., Бердин Р. Д. Адаптивные возможности у лиц с виртуальной аддикцией / В. Г. Давтян, Р. Д. Бердин // Наука, техника и образование. – 2015. – № 7. С. 1 – 2.

19. Денисов А. А. Психология интернет – зависимости / А. А. Денисов // Развитие личности. – 2014. – № 1 – С. 190 – 202.

20. Дровосеков С. Э., Самбунова И. А. Различия в выраженности интернет – зависимости у мужчин и женщин / С. Э. Дровосеков, И. А. Самбунова // Научно – методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 29. – С. 304 – 307.

21. Ембергенова А. М. Психопатологические аспекты игровой зависимости / А. М. Ембергенова // Вестник АГИУВ. – 2014. – № 3. – С. 186 – 188.

22. Емельяненко В. Д. Мировоззрение и игровая компьютерная зависимость: поиск взаимосвязи / Емельяненко В. Д. // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2016. – № 1 (11). – С. 45 – 64.

23. Закаблукова А. А., Смирнова Т. А., Капустина Л. П., Чуйкова М. А. Психолого – педагогическая профилактика компьютерной игромании у обучающихся / А. А. Закаблукова и др. – Белгородский региональный центр психолого – медико – социального сопровождения. 2016. – 117 с.

24. Зальмунин К. Ю. Сравнительная оценка психопатологических и патопсихологических феноменов и синдромов у пациентов с наркотической и игровой зависимостью / К. Ю. Зальмунин // Практическая медицина. – 2015. – № 5 (90). – С. 56 – 58.

25. Игдырова С. В., Чикляукова Е. В., Мукминов Р. Р. Социальная работа с подростками, склонными к кибераддикции / С. В. Игдырова и др. // Димитровградский инженерно – технологический институт «МИФИ», Россия, г. Димитровград. – 2014. – № 1 (3). – С. 149 – 157.

26. Кардашян Р. А. Профилактика психосоматических проявлений у учащихся общеобразовательных учреждений с компьютерной игровой

увлеченностью / Р. А. Кардашян // Архивъ внутренней медицины. Специальный выпуск. – 2016. – С. 13 – 14.

27. Кардашян Р. А. Психосоматические расстройства при компьютерной игровой зависимости у учащихся общеобразовательных учреждений / Р. А. Кардашян // Архивъ внутренней медицины. Спец. выпуск. – 2016. – С. 12 – 13.

28. Кашеева М. А. Психотерапевтические методы при лечении гемблинга / М. А. Кашеева // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2015. [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.humjournal.rzgmu.ru / E-mail: humjournal@rzgmu.ru

29. Кнорре А. В. Стратегическое взаимодействие в онлайн – играх: взгляд из теории игр / А. В. Кнорре // Sociology of science and technology. – 2014. – № 5 (4). – С. 105 – 116.

30. Коробкина Е. С. Поведенческая специфика социализации подростка / Е. С. Коробкина // Достижения вузовской науки – 2014. – № 8 – С. 144 – 150.

31. Лифанов А. Д., Антонов В. А., Гейко Г. Д., Ахметвалеева Т. Э., Петров А. В. Особенности личностных ценностей студентов с разной степенью компьютерной зависимости / Д. Л. Александр // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 395 – 399.

32. Лопеш Э. де А., Передерий Н. А. Исследование интернет – зависимости среди школьников / Э. де А. Лопеш, Н. А. Передерий // Бюллетень медицинских Интернет – конференций. – 2014. – Т. № 4. (11). – С. 1243.

33. Мандель Б. Р. Аддиктология (ФГОС ВПО): учебное пособие / Б. Р. Мандель. – Директ – Медиа. 2014. – 536 с.

34. Мандель Б. Р. Технологические аддикции переходят в наступление / Мандель Б. Р. // Мир психологии – 2014. – № 4 (80). – С. 193 – 205.

35. Матусевич А. М. Актуальные проблемы профилактики наркомании / А. М. Матусевич // Молодой учёный. – 2016. – № 13 (117). – С. 826 – 827.

36. Матусевич А. М. Модели профилактики наркомании среди подростков и молодежи / А. М. Матусевич // Молодой учёный. – 2016. – № 13 (117). – С. 827 – 829.
37. Набойченко Е. С., Окунева Л. И. Психологические аспекты кибераддикции подростков / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 5. – С. 82 – 87.
38. Набойченко Е. С., Окунева Л. И. Типология подростков, склонных к кибераддикции / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 1. – С. 94 – 98.
39. Нальгиева Ц. Я. Психолого – акмеологические факторы профилактики компьютерной зависимости учащихся средних и старших классов / Ц. Я. Нальгиева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. № 1(22). – С. 291 – 293.
40. Неклюдова В. В. Агрессивность игрозависимой студенческой молодежи / В. В. Неклюдова // Вестник ПСИ. – 2018. – № 1 (79). – С. 144 – 147.
41. Неустроева О. В. Психологическая характеристика подросткового возраста в концепциях Д. Б. Эльконина и Д. И. Фельдштейна / О. В. Неустроева // Психология – 2015. – № 6 (7) – С. 35 – 36.
42. Новикова О. Н. Виртуальная игра как средство формирования личностной идентичности детей и подростков / Новикова О. Н. // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 2. – С. 146 – 151.
43. Окунева Л. И. Социально – психологические склонности к кибераддикции в подростковой среде / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 1. – С. 188 – 191.
44. Окунева Л. И. Факторы, обуславливающие формирование кибераддикции у подростков / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 2. – С. 157 – 162.
45. Окунева Л. И., Набойченко Е. С. Детерминанты кибераддикции у социально депривированного подростка / Л. И. Окунева, Е. С. Набойченко // Педиатрический вестник Южного Урала. – 2016. – № 1. – С. 33 – 36.

46. Олейникова В. А. К вопросу о сущности подростковой аддиктивности / В. А. Олейникова // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2014. – № 4. – С. 17 – 20.

47. Остапова А. В. Психологические особенности подросткового возраста / А. В. Остапова // Евразийский научный журнал – 2015. – № 7 – С. 189 – 191.

48. Плешаков В. А. Киберонтологическая концепция развития личности и жизнедеятельности человека XXI в. и проблемы образования / В. А. Плешаков // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2014. – № 4 (35). С. 9 – 22.

49. Помелов В. А. Геймер: игроман или креативная личность? / В. А. Помелов // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2014. – № 3 (39). – С. 76 – 81.

50. Романцова И. И. Профилактика интернет – зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения / И. И. Романцова ГБУ ВО «Центр психолого – педагогической поддержки и развития детей». 2017. – 193 с.

51. Смирнов А. В. Базовые психологические компоненты аддиктивного поведения в структуре интегральной индивидуальности / А. В. Смирнов – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Екатеринбург. – 2015. – 489 с.

52. Смирнова А. А., Захарова Т. Ю., Синогина Е. С. Киберугрозы безопасности подростков / А. А. Смирнова, Т. Ю. Захарова, Е. С. Синогина // Научно – педагогическое обозрение. – 2017. – № 3 (17). – С.

53. Тазетдинова Ю. М. Теоретические предпосылки исследования особенностей агрессивного поведения у подростков – мальчиков с разным уровнем игровой компьютерной зависимости / Ю. М. Тазетдинова // Санкт – Петербургский образовательный вестник. – 2018. – № 9. – С. 43 – 48.

54. Титова В. В., Катков А. Л., Чугунов Д. Н. Интернет – зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и

профилактике / В. В. Титова, А. Л. Катков, Д. Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. – Т. 5 № 4. – С. 132 – 139.

55. Фатхутдинова А. А. Феномен геймерства в современном обществе / А. А. Фатхутдинова // Вестник ВЭГУ. – 2017. – № 2 (88). С. 139 – 143.

56. Фоменко А. И., Семенцова И. А. Профилактика кибераддикции как основа предотвращения преступного поведения подростков с пограничным состоянием психики / А. И. Фоменко, И. А. Семенцова // Общественные науки. – 2015. – № 2. – С. 113 – 117.

57. Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков / О. В. Хилько // Научно – методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 13. – С. 56 – 60.

58. Худяков А. В., Урсу А. В., Старченкова А. М. Компьютерная игровая зависимость, клиника, динамика и эпидемиология / А. В. Худяков и др. // Meditsinskaya psikhologiya v Rossii. – 2015. – № 4(33). С. 1 – 10.

59. Черникова И. В. современные подходы к профилактике кибераддикции / И. В. Черникова, О. М. Луговая. // В сборнике: Проблемы полиэтнического региона: социально – политические и психологические контексты материалы одноименной подсекции 3 ежегодной НПК СКФУ. ФГАОУ ВПО «СКФУ». Ставрополь – 2015. С. 106 – 112.

60. Шаров К. С. Онлайн – видеоигры как фактор социальных девиаций / К. С. Шаров // Диагностика социума. – 2015. – № 17. – С. 52 – 65.

61. Щербакова Н. Б. Стратегические основы деятельности родителей по организации работы школьников на компьютере в домашних условиях / Н. Б. Щербакова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2018. – № 3. – С. 78 – 88.

62. Юнель С. А. К вопросу об интернет – зависимости среди студенческой молодёжи / С. А. Юнель // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2015. [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.humjournal.rzgmu.ru / E-mail: humjournal@rzgmu.ru

Результаты диагностики

1. Результаты первичной и заключительной диагностики по методикам Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.) и А. В. Котлярова «Определение зависимости от компьютерных игр».

№	Тест Такера первичная диагностика	Тест Такера заключительная диагностика	Тест А. В. Котлярова первичная диагностика	Тест А. В. Котлярова заключительная диагностика
1	5	5	5	3
2	1	1	2	1
3	2	2	7	7
4	8	5	4	3
5	3	2	5	2
6	3	2	3	2
7	4	4	2	2
8	13	13	5	5
9	6	6	3	3
10	2	2	2	2
11	4	4	3	3
12	11	11	6	6
13	10	10	7	7
14	2	2	5	2
15	5	5	1	1
16	9	6	5	5
17	10	10	7	7
18	6	6	1	1
19	6	6	1	1
20	1	1	1	1
21	0	0	2	0
22	4	2	2	2
23	3	2	1	1
24	0	0	1	0
25	5	5	0	0
26	3	2	0	0
27	2	2	3	3
28	3	2	2	2

2. Результаты первичной и заключительной диагностики по методике на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год) и теста – опросника степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной.

№	Тест Т. А. Никитиной первичная диагностика	Тест Т. А. Никитиной заключительная диагностика	Тест А. В. Гришиной первичная диагностика	Тест А. В. Гришиной заключительная диагностика
1	7	7	12	10
2	5	6	7	7
3	8	7	14	14
4	8	8	14	14
5	8	8	10	10
6	8	8	14	14
7	12	12	14	14
8	18	18	26	26
9	11	9	10	9
10	8	8	12	8
11	6	6	12	6
12	7	6	15	15
13	12	12	23	23
14	7	7	10	10
15	13	13	12	12
16	7	7	16	16
17	10	9	17	17
18	8	8	14	14
19	12	12	17	17
20	8	8	7	7
21	4	4	6	6
22	8	8	10	10
23	6	6	10	10
24	6	6	10	10
25	9	9	11	9
26	8	8	14	14
27	7	7	10	10
28	10	9	9	9

Приложение №2

Результаты статистической обработки данных T – критерий Вилкоксона

Тест Такера	Тест А. В. Котлярова	Тест Т. А. Никитиной	Тест А. В. Гришиной
Z – 2,588, асимптотическая значимость – 0,01	Z – 2,558, асимптотическая значимость – 0,011	Z – 1,667, асимптотическая значимость – 0,096	Z – 2,032, асимптотическая значимость – 0,042

Приложение №3

Программа профилактики кибераддикции у подростков Коррекционно – развивающий блок

I. Блок развития коммуникативной компетентности

Цель блока: Рост коммуникативной открытости и улучшение качества общения путем овладения навыками конструктивного социального взаимодействия.

Задачи блока:

1. Обеспечить участникам группы опыт конструктивного самоисследования (самоанализа) и самостоятельного решения актуальных внутренних задач в сфере общения.
2. Предоставить участникам группы опыт полноценного общения друг с другом и группой, переживания коммуникативной общности, эффективного взаимодействия в процессе решения общих задач.
3. Обучить навыкам установления эффективных отношений с окружающими, навыкам достижения максимальной степени групповой общности и сплоченности.
4. Обучить навыкам получения и конструктивного использования «обратной связи» (информации о себе от окружающей коммуникативной среды).

Занятие №1 «Введение. Принятие правил групповой работы».

Цель: Знакомство с участниками тренинга, принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата.

Задачи:

1. Создать благоприятные условия для работы группы, познакомить учащихся с основными принципами тренинга.
2. Вместе продумать и принять правила работы группы.
3. Начать освоение способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Материалы и оборудование: бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки, ватман, клубок ниток.

Ход занятия:

1. Вступление ведущего, что такое тренинг, для чего он нужен. Рассказ о целях занятий, форме их проведения. Ритуал приветствия.

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное рукопожатие? Я хотел бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующих встречах.

2. Игра «Паутина».

Цель: освоение способов самораскрытия, освоение активного стиля общения.

Инструкция: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, у каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам всем имя и что –нибудь рассказать о себе. Может быть, кто –нибудь из вас захочет рассказать о своем увлечении, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать о себе... (Ведущий начинает игру сам). Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что –нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему участнику». Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все подростки не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. По окончании дискуссия: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?» После разговора нужно будет распутать паутину. Для этого каждый подросток должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ. Так продолжается пока клубок не вернется к ведущему. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распутить паутину. В таком случае можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связаны между собой».

Анализ упражнения: «Все ли высказались в ходе игры? Как вы чувствуете себя сейчас? Чувствуете ли вы себя теперь иначе, не так, как в начале игры? Трудно ли вам было запоминать? Чьи рассказы вас заинтересовали больше всего? Кто в группе вызывает у вас любопытство?»

3.Рассказ о правилах, по которым будет работать группа.

Цель: установление общих правил работы в группе.

Инструкция: «После того, как мы выбрали имена и познакомились, приступим к изучению основных правил наших занятий. В каждой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже лежат в основе работы практически всех групп. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила:

- Доверительный стиль общения. Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей, чтобы участники максимально доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и т. д.

- Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами в группе.

- Персонификация высказываний. Для более откровенного общения вовремя занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...», «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа; Многие меня не поняли на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

- Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, то есть только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не

обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

- Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что содержание нашего общения может стать известным другим людям, кроме членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

- Определение сильных сторон личности. Во время занятий (в ходе упражнения или его обсуждения, в процессе выполнения заданий или этюдов) каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которыми мы работали вместе. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

- Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения. Мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты совершил плохой поступок».

- Разнообразие контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто – то нам нравится больше, с кем – то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

- Активное участие в происходящем. Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу группы. Мы активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что – то не очень приятное. Мы не думаем только о себе, получив много положительных

эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны другие люди.

- Уважение говорящего. Когда высказывается кто – то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему участнику, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

- Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.

- Не опаздывать на занятия». Подробно объясняется участникам эти правила, даются ответы на все возникающие у них вопросы. После этого обсуждаются поступающие от участников предложения об изменении правил или добавлении новых. Все «торжественно обещают» следовать этим правилам. Придумывается какой –нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании. В конце обсуждения, когда правила группы приняты, необходимо условно изобразить их на ватмане и повесить на видное место в кабинете. Желательно, чтобы данное символическое напоминание находилось в комнате на каждом занятии на протяжении всего тренинга.

4. Упражнение «Комплименты».

Цель: освоение способов передачи и приема обратной связи, установление доброжелательных отношений.

Инструкция: Все участники группы становятся в два круга, образуя внешний и внутренний круг, лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, то есть говорит ему что –нибудь приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме этого я еще и...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Знаками внимания

могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новые пары. Все продолжается до тех пор, пока не пройдет полный круг.

6. Групповая рефлексия. Выполнив упражнение, участники обмениваются впечатлениями о первой встрече.

Занятие №2. «Тема: Какой я в общении?»

Цель: создание условий для анализа собственных коммуникативных позиций, их конструктивности.

Задачи:

1. Развивать умения анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.
2. Воспитывать коммуникативную культуру общения.
3. Расширение ролевого репертуара поведения в различных ситуациях.
4. Создание условий для осознания собственной ответственности в отношениях с другими людьми

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бумага формата А4, ручки, карточки с заготовленными названиями животных, бланки «Список качеств важных для общения».

Ход занятия:

Приветствие. Ритуал начала занятия (см.1 занятие) В этом занятии мы попробуем разобраться в вопросах о том, как мы общаемся и успешны ли мы в этом. В чем выражается эта успешность? Могу ли я понимать других людей, понимают ли меня? Умею ли я конструктивно разрешать конфликты? Что другие думают обо мне, каким они меня видят? Кто меня окружает и, кто мне ближе и почему? В чем моя ответственность в отношениях с другими людьми?

1. Упражнение «Пересядьте все те, кто...»

Цель: создание благоприятной рабочей атмосферы в группе, сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким – то общим

признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто любит мороженое», – и все, кто любит мороженое должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

2. Упражнение «Найди пару».

Цель: интенсификация межличностного взаимодействия путем невербальных способов общения.

Инструкция: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого – то есть карточка, на которой тоже написано «слон». Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

3. Упражнение «Рисунок вдвоем».

Цель: обращение к индивидуальному опыту взаимодействия, выработка умения действовать скоординировано с партнером, развитие невербальной коммуникации.

Инструкция: Группа делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему. Готовые рисунки обсуждаются по принципу «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам

рисовалось» и т.д. Ведущий подчеркивает, что в случае столкновения интересов взаимодействующих людей гармоничность отношений может нарушаться.

4. Упражнение «Список качеств важных для общения».

Цель: определение качеств, важных в общении, самоанализ.

Инструкция: «Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей. На первом этапе в течение 5 минут вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше вы включите в этот список качеств, тем интереснее вам будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, ваш образ общительного человека. Вспомните очень общительных литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть Это вам поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения. Ваш собственный список качеств, важных для общения, нужно обязательно составить письменно. Это очень важно для дальнейшей работы. Поэтому не следует лениться, а записать свои предложения в этот список на отдельном листке бумаги. На втором этапе проведем общую дискуссию, основная цель которой – выработать согласованный список качеств, важных для общения. При этом любой член группы может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда это качество помогало преодолеть то или иное обстоятельство, улучшить отношения с окружающими. Качество включается в общий список, если за него проголосовало большинство участников (более половины). Вы сможете на этом этапе проверить свои коммуникативные навыки. Понаблюдайте за собой, как вы убеждаете тех, кто не согласен с вами, кто категорически против вашего предложения. А как вы реагируете на возражения? На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список

качеств, важных для общения. Список может иметь следующий вид: самооценка, умение слушать людей, тактичность, умение убеждать, интуиция, наблюдательность, душевность, энергичность, открытость.

Затем в графе «Самооценка» каждый из вас в зависимости от того, насколько свойственно ему то или иное качество, должен поставить оценку по 10 – балльной шкале. Естественно, чем выше степень проявления того или иного качества, тем выше балл, который вы себе выставляете».

5. Упражнение «Сицилийские дебаты».

Цель: отработка умений слушать другого и убеждать в правоте своей точки зрения и формирование индивидуальных способов эффективного общения, тренировка умения адекватно реагировать в быстро меняющихся условиях общения.

Инструкция: Прежде всего, группа должна разделиться пополам – одна половина встает около окна, другая – около двери... Теперь мне нужно по одному добровольцу от каждой половины. Добровольцы встают друг напротив друга в середине комнаты на расстоянии примерно одного метра друг от друга. Все остальные образуют полукруг позади них. Добровольцы сейчас будут вести спор, в котором, прежде всего необходимо найти убедительные аргументы и быстро реагировать. Совершенно независимо от того, что вы сами лично думаете, я предлагаю, чтобы «оконная» группа была «за», а «дверная» – «против» предлагаемого мною тезиса. Добровольцы запускают дебаты, начав говорить попеременно и как можно быстрее. Они смотрят друг на друга и соблюдают расстояние между собой – примерно один метр. «За – сторона» – защищает идею, а «Против – сторона» – возражает. Дискуссия проходит в высоком темпе, аргументы надо высказывать по очереди и желательно очень кратко. Если один из двух ораторов чувствует, что у него больше нет аргументов, то он обращается за помощью к своей группе, просто протягивая руку в их сторону, ладонью вверх. Это служит сигналом для его союзников, и кто – то из них может «поспешить на помощь» спорщику, быстро пожав его протянутую руку. Прежний оратор в это время

выходит из игры. Может случиться и так, что кто – либо из команды захочет сменить своего оратора раньше, чем он сам попросит о помощи. Тогда этот новый доброволец становится наискосок от прежнего и показывает ему свои протянутые руки. Старый спорщик может коснуться этих протянутых рук и уступить место новому. Помните, что дебаты должны вестись быстро, говорить надо коротко. Тема дебатов звучит, например, так: «Надо ли учить психологию в школе?» «Нужна ли в школе единая форма». Помните, что дело не в ваших личных мнениях, а в тех аргументах «за» и «против», которые вы можете придумать. В ходе обсуждения ведущий обращает внимание: на используемые способы и приемы общения, то, к каким результатам они приводят; на умение слушать и убеждать; на чувства участников по поводу того или иного действие собеседников; на соответствие вербальных и невербальных компонентов общения и т. д.

6. Групповая рефлексия. Выполнив упражнение, участники обмениваются впечатлениями о сегодняшней встрече.

Занятие №3. «Мы команда»

Цель: развитие коммуникативных навыков, формирование умения работать с позиции сотрудничества.

Задачи:

1. Снять эмоциональное и физическое напряжение.
2. Развивать базовые коммуникативные умения.
3. Воспитывать умение работать в команде.

Материалы и оборудование: стулья и шарфы по количеству участников.

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Ритуал начала занятия (см.1 занятие)
2. **Игра на копирование других**

Цели: повышение креативности, способности к концентрации внимания и осознанию своего тела.

Инструкция:

Вариант 1: дети становятся в круг. Ведущий делает какое – то движение, которые должны повторить все участники по кругу. Когда последний ребенок повторил движение, ведущий повторяет то же движение еще раз. Участник, стоящий следующим за ведущим должен показать новое движение, которое копируется по очереди всеми остальными. Движения могут быть такими: моргание глазами, подъем рук, гимнастические упражнения, гримасы и т.д.

Вариант 2: дети становятся в круг. Ведущий делает какое – то движение. Это движение должно быть точно скопировано участником, стоящим рядом с ведущим. Затем ведущий и скопировавший его участник застывают в одной и той же позе. Другие участники решают, насколько точно их товарищ повторил движение ведущего. Если он все сделал правильно, тогда приходит его очередь сделать какое – то движение, которое копирует следующий, стоящий в круге.

3. Путаница

Цели: разминка, демонстрация возможности безопасного тактильного контакта, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: Участники встают в круг, закрывают глаза и вытягивают руки. Медленно идут навстречу друг другу до тех пор, пока руки не соприкоснутся. Каждый должен взять каждой своей рукой руку другого участника группы (ведущий следит, чтобы это произошло). После этого участникам предлагается открыть глаза и «распутаться». Обычно это удается достаточно быстро. Можно озвучить вывод: из любого положения можно выпутаться. Возможные реакции и как с ними быть: если у участников проявляется страх телесных контактов, то можно предложить им быть наблюдателями и потом дать группе обратную связь – рассказать, что помогало сделать упражнение, а что мешало. Не рекомендуется проводить упражнение, когда не установлена безопасная атмосфера в группе.

4. Тростинка на ветру

Цели: формирование навыка оказания помощи, создание атмосферы доверия в группе.

Инструкция: Ведущий дает инструкцию и показывает, как будет выполняться упражнение: «Встаньте в круг, близко друг к другу, плечом к плечу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный, потому что те, кто стоит в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто хотел бы оказаться в центре первым? Встань в круг, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные – поднимите руки вперед на уровень груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его аккуратно поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы тот, кто в центре, держался прямо, как деревянный». Все участники группы должны побывать в центре круга. Вопросы для обсуждения в группе: Как вы себя чувствовали в центре круга? Удалось ли вам довериться кругу? Что в упражнении было самым трудным? Было ли трудно удерживать тех, кто был в центре? Хорошо ли вы все вместе справлялись с задачей?

5. Щепки на реке

Цель: формирование в группе доверительной атмосферы.

Описание. Дети встают в два ряда один напротив другого на расстоянии чуть больше вытянутой руки. Это берега одной реки. Один ребенок отправляется в путь. Он – первая щепка. Щепка сама решает, как ей двигаться. А вода – руки детей, образующих берега.

Инструкция. «Встаньте в два длинных ряда, один напротив другого. Расстояние между вами должно быть чуть больше вытянутой руки. Представьте себе, что вы все вместе – вода одной реки. По реке сейчас поплывут “щепки”. Один из вас прямо сейчас отправится в путешествие по реке. Он сам решит, как будет двигаться. Например, он может закрыть глаза и медленно пойти прямо. А вода плавно поможет “щепке” найти дорогу. Может быть, “щепка” будет крутиться. Вода должна и этой “щепке” помочь найти дорогу. Может быть, “щепка” будет двигаться с открытыми глазами, хаотично или кругами. Когда “щепка” доходит до конца реки, она становится рядом с последним ребенком и ждет, пока не приплывет следующая “щепка”. Та встает

рядом с первой, и тем самым они составляют реку и постепенно продлевают ее. И так, неспешно, река будет перемещаться по помещению, пока все участники не проплывут по реке, изображая щепки».

Оборудование комнаты: наличие большого количества свободного пространства. Возможные реакции и как с ними быть: участники могут начать копировать стиль прохождения “щепок” по реке. Им можно предложить попробовать другой стиль. Если река проявляет агрессию по отношению к “щепкам”, ведущий должен обратить на это внимание и проработать возникшую ситуацию с помощью групповой дискуссии.

Вопросы: «Как вы считаете, что происходит? Что можно сделать, чтобы это изменить?» Дети, исполняющие роль берегов и воды, могут агрессивно относиться к «щепкам» (щипать, толкать и пр.). Первой «щепкой» всегда должен быть один из ведущих. В дальнейшем все ведущие должны внимательно следить за безопасностью «щепок». В некоторых случаях «щепка» может отправляться в путь только в сопровождении одного из ведущих.

6. Круги

Цель: развитие доверия к людям.

Инструкция: Группа должна образовать две концентрические окружности. Число человек во внутренней окружности должно равняться числу человек во внешней. Стоящие во внешней окружности видят спины тех, кто стоит во внутренней окружности. Таким образом, один ребенок из внешней и один из внутренних окружностей образуют пару. Стоящий во внешней окружности находится на расстоянии вытянутой руки от стоящего во внутренней окружности. После завершения расстановки один партнер должен падать назад, а второй должен его ловить, не давая упасть. Затем команды могут поменяться местами и повторить упражнение. Идея игры заключается в том, что дети должны научиться доверять своим партнерам, отвечающим за то, чтобы не дать им упасть. Возможные реакции и как с ними быть: если участники пар не равноценны по росту и весу, то один из партнеров может не

удержать другого. Необходимо внимательно следить за ходом упражнения. Для детей, пострадавших от сексуального насилия, может быть невозможным довериться кому – либо настолько, чтобы выполнить это упражнение. В этом случае ведущему не стоит ни на чем настаивать. Если таких участников в группе большинство, то можно поговорить о том, как формируется доверие и почему участникам группы трудно доверять другим людям.

7. Слепой и поводырь

Цель: развитие доверия и навыков взаимодействия с другими людьми.

Материалы: шарфы или большие платки.

Инструкция: Группа делится на пары. Одному из участников завязывают глаза, а другой становится «поводырем» для «слепого» и проводит его по комнате. Пары работают одновременно и стараются избежать столкновения в течение пяти минут, потом меняются ролями. Затем ведущий отводит пять минут на обсуждение и просит группу поделиться опытом и впечатлениями от игры. Темы, которые можно выбрать для обсуждения: Как вы себя чувствовали, когда были «слепым» и «поводырем»? Что вы чувствовали к человеку, который водил вас? Испытывали ли вы недоверие? Если да, то почему? Ваш «поводырь» отдавал вам всё свое внимание? Чему вы научились, пока были «слепым», пока вели партнера или, когда падали назад, как в первом упражнении?

Занятие №4. «Я тебя понимаю (качества эффективного общения)»

Цель: расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

Задачи:

4. Познакомиться с различными стилями общения.
5. Развивать базовые коммуникативные умения.
6. Воспитывать коммуникативную культуру общения.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бумага, карандаши, ручки, фломастеры, ватманы.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия. Упражнение «Твое будущее».

Цель: создание благоприятной эмоциональной обстановки в группе, утверждение чувства групповой поддержки, близости, сплоченности среди участников.

Инструкция: Участники становятся в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу. По сигналу ведущего участники приветствуют друг друга определенным образом, а затем внешний круг переходит влево на 1 человека. «Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем членам группы и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем».

2. Упражнение «Необитаемый остров».

Цель: диагностика и отработка способов, стилей взаимодействия, психологических умений и необходимых для эффективного решения задач, стоящих перед группой, развитие внимания друг к другу.

Инструкция: «Сейчас мы сядем в большой круг для того, чтобы выслушать информацию и правила предстоящей ролевой игры. Вам предстоит серьезная и ответственная работа, в результате которой вы сможете более глубоко понять свои привычки и более объективно оценить свою манеру общения. Постарайтесь увидеть новым взглядом и всех других участников группы. Итак, в результате кораблекрушения вы, вся ваша группа в полном составе, оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткий, но жестокий холод, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах

теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни – вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу, и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов. Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего, решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно (консенсус), или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет добываться и распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове никого, не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать? Какими будут семейные устои вашего сообщества? Кто и как будет воспитывать детей? Одним словом, вопросов очень много, а ответов пока нет. Вам предстоит найти их совместными усилиями. Разработайте нравственно – психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 5 – 20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению проблем и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил. На все обсуждение и принятие правил дается 20 минут и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и т.п.» В ходе группового обсуждения ведущий обращает внимание участников группы, что во взаимодействии каждый из них прибегает к различным стилям общения.

Существует четыре основных стиля взаимодействий: ритуальный, императивный, манипулятивный и гуманистический. Ритуальный стиль. Этот стиль обычно задается культурой, в которой живет человек. Так, в американской культуре принято на вопрос: «Как дела?» отвечать: «Прекрасно», как бы дела ни обстояли в действительности. Для нашей культуры свойственно отвечать «по существу», не стесняясь отвечать негативные характеристики собственному существованию. Императивный стиль. Это авторитарная, директивная форма взаимодействия. Цель императивного стиля – достижение контроля над поведением другого, над его установками или принуждение к определенным действиям и решениям. В качестве средств оказания влияния используются приказы, предписания и требования. Сферы, где достаточно эффективно используется императивное общение – это отношения «начальник – подчиненный». Манипулятивный стиль. При использовании манипулятивного стиля влияние на собеседника осуществляется скрытно. Цель остается той же: добиться контроля над поведением и мыслями другого человека. При манипулятивном общении собеседник воспринимается не как целостная личность, а как носитель определенных нужных манипулятору качеств. Гуманистический стиль. К этому стилю относятся все разновидности диалогического общения: это равноправное взаимодействие, цель которого – взаимное познание, самопознание. Гуманистический стиль общения лишен императива и позволяет достичь глубокого взаимопонимания.

3. Упражнение «Поиск способов быть культурным в общении в трудной ситуации».

Цель: отработка навыков эффективного общения в трудных ситуациях.

Ведущий предлагает участникам ситуации для обсуждения в группах. Участники могут работать как в малых группах по 2 – 4 человека, если по мнению ведущих, дети справятся с заданием без взрослых, или разделившись на 2 группы под руководством ведущего.

Инструкция: «Бывает так, что поступки другого человека задевают нас, вызывают в нас злость, обиду, раздражение. Часто в первый момент хочется закричать, ругаться или даже броситься с кулаками на такого человека. А иногда мы молча обижаемся, не показываем свои чувства, но такая обида может сидеть в нас годами. И так, и эдак мы вредим себе и портим отношения с друзьями и родными. Поэтому чувства лучше выражать. Но очень важно, как мы выражаем свои чувства – правильно, владея собой и никого не обижая, или так, что всем станет неприятно и обидно. Сейчас я дам вам карточки, на которых написаны ситуации, обсудите, как лучше всего поступить в таких обстоятельствах?». Предлагаемые ситуации:

1. Девочка пришла в гости к тете и ей налили суп, который девочка очень не любит. Как девочке поступить?
2. Папа пообещал мальчику пойти в воскресенье на рыбалку, а сам забыл и проспал. Как мальчику поговорить с папой, чтобы не поссориться?
3. На уроках Коля все время тыкает Машу ручкой в спину. Как Маше поступить?
4. Настя видит, что ее подруга Катя перестала с ней разговаривать и дружит с другой девочкой. Как ей быть?
5. Лучший друг Петька обозвал Васю очень обидным словом. Как Вася может ему вежливо ответить?
6. Мария Ивановна наказала Петрова за то, что он болтал на уроке, а он вовсе не болтал – это были его соседи сзади. Что ему делать?
7. Младшая сестра пролила молоко на Юлину тетрадку с домашним заданием по математике. Что Юле нужно сказать младшей сестре и маме?

Ведущий может использовать эти ситуации или придумать аналогичные, например, обыгрывая конкретные конфликты в группе. Ведущий выписывает на большой лист бумаги наиболее удачные (с точки зрения разрешения конфликтной ситуации) высказывания детей. Пользуясь этими формулировками, ведущий делает обобщение. Оно может звучать приблизительно так: «Смотрите, оказывается, когда вы говорите о себе, вы не

задеваете другого человека, но в тоже время, сообщаете о том, что вас не устраивает. Когда человек сообщает о своих чувствах, говорит о себе так, что другому не обидно, ему легче общаться с другими людьми, легче разрешить ссору». Проводя упражнение «Поиск способов быть вежливым и тактичным в трудной ситуации», ведущим имеет смысл ориентироваться на сформулированный К. Роджерсом алгоритм Я – высказывания.

Алгоритм состоит из трех частей:

1. Объективное описание ситуации.
2. Описание своих чувств.
3. Аргументированные предложения по улучшению общения.

В конце упражнения «Поиск способов быть вежливыми и тактичным в трудной ситуации» хорошо вместе с детьми найти и сформулировать этот алгоритм. Однако, в силу возраста детей, это может оказаться сложным. В такой ситуации необходимо закончить упражнение приведенными в нем словами ведущего.

4. Упражнение «Мы с тобой одной крови».

Цель: перевести фокус внимания участников на то, чем они похожи между собой, обретение чувства общности, устранение коммуникативных барьеров.

Инструкция: «Помните Маугли? И урок, который дал ему учитель медведь Балу? Правильно, прежде чем что – то сделать, скажи заклинание: «Мы с тобой одной крови, ты и я» И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие. Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он – Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем состоит ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4 – 5 минут вы будете молча

работать, заполняя ваш листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком – то другом. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые вас могут объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты? Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей. Мы оба: а) добрые; б) тактичные; в) приятные в общении; г) любим слушать музыку и т. д. После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, для того, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что – то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся. После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи».

5. «Связующая нить»

Цель: формирование чувства близости с другими, принятие членами группы друг друга, формирование чувства собственной значимости.

Инструкция: Члены группы, сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов типа: «Я благодарен тебе за то...», «Я рад знакомству с тобой, потому что...» и т. п. Когда клубок вернется к тому, кто начинал, членам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других людей и окружающего мира.

6. Групповая рефлексия. Прощание.

II. Блок формирования навыков конструктивного поведения

Цель блока: формирование конструктивных, социально приемлемых форм поведения, коррекция деструктивных форм поведения.

Задачи блока:

1. Выработка у подростков социально приемлемых способов реагирования на различные жизненные ситуации;
2. Коррекция деструктивных форм поведения, помощь подростку в поиске адаптивных форм поведения;
3. Вычленение, развитие и закрепление положительных социальных установок;
4. Содействие в формировании адекватных представлений подростка о самом себе и ближайшем окружении.

Занятие №5. «Представления о себе»

Цель: расширение представлений о собственных индивидуально – типологических особенностях.

Задачи:

1. Повысить уровень самопознания подростков.
2. Сформировать навыки самопознания и рефлексии.
3. Помощь в самораскрытии и самопрезентации.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бумага, цветные карандаши, ручки, кисти, краски, стаканы под воду, кнопки.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. «Спорим, вы не знаете, что я...»

Цель: самопрезентация, создание благоприятного психологического климата в группе.

Инструкция: Участники по кругу называют свое имя, дальше называют что – то уникальное о себе, начиная с фразы «Спорим, вы не знаете, что я...». Например, «Привет, меня зовут Андрей. Спорим, вы не знаете, что я умею делать сальто!»

3. «Говорящие вещи»

Цель: развитие самосознания, саморефлексии.

Инструкция: Детям предлагается представить себе, что какой – то принадлежащий им предмет научился говорить. Что бы он рассказал о своем

владелец? Возможные реакции и как с ними быть: дети могут отказываться, затрудняться говорить о себе. Тогда свой рассказ может начать ведущий.

4. «Какая я книга?»

Цель: создание условий формирования навыков самосознания, знакомство участников группы.

Инструкция: Участникам предлагается рассказать о себе как о книге и ответить на вопрос «Если бы я был(а) книгой, то какой бы книгой я бы был(а)?», а именно: Какого размера? Сколько страниц? Какой жанр у этой книги? В каком переплете? Какая обложка? Её цвет, текстура, рисунок, заголовок, название? О чем была бы эта книга? Какой бы в ней был сюжет? Для какого читателя она бы предназначалась? Кому бы вы её посветили? Кому бы посоветовали прочитать? После непродолжительного времени для обдумывания, участники по очереди или по кругу рассказывают о себе как о книге. В зависимости от временных рамок, можно изобразить появившиеся у участников образы в рисунке.

5. «Многие боятся, а я не боюсь...»

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание условий для раскрепощения и самораскрытия подростка.

Инструкция: Участнику в случайном порядке бросается мяч, и он должен быстро придумать завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Если участник медлит или не может придумать вариант ответа, то мяч возвращается, бросается следующему участнику, а затем возвращается опять к этому. Так круг повторяется 3 раза.

6. «Я – реальный. Я – идеальный»

Цель: осознание реальных и желаемых качеств подростка.

Инструкция: Участникам необходимо нарисовать рисунок «Я – реальный, я – идеальный». Все реальные рисунки вешаются на стену в одном месте, а все идеальные рисунки вешаются на стену в другом месте. Затем в хаотичном порядке, начиная с «реальных» рисунков, каждый презентует свой рисунок. Затем группа переходит к «Идеальным» рисункам, и каждый также

презентует свой рисунок, отмечая, чем он отличается от предыдущего. Также можно предложить участникам как бы забрать с собой те качества или состояния, (визуально надеть их на себя и не снимать) которые получились в «идеальном» рисунке.

7. Групповая рефлексия. Прощание.

Занятие №6. «Игровая зависимость и её причины»

Цель: расширение представлений о причинах игровой компьютерной зависимости, создание условий для самоанализа причин собственной игровой зависимости у детей.

Задачи:

1. Познакомиться с различными причинами игровой зависимости.
2. Организовать дискуссию, выработать активную позицию по отношению к вопросу игровой зависимости у детей.
3. Создать условия для самоанализа причин игровой зависимости.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бумага, ручки, доска, мел, флипчат, маркеры.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия. Упражнение «Твое будущее».
2. Вводный блок информации «Причины компьютерной игровой зависимости»

Цель: формирование понятия о причинах игровой компьютерной зависимости.

Содержание: Одним из важных факторов формирования компьютерной зависимости являются свойства характера – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, низкая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем. Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию

компьютерной зависимости. Уход в Интернет – среду является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками подросток старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет – среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. Страдающие компьютерной зависимостью часто испытывают чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. «Я настолько плох, что даже близкие меня не понимают». «Я просто урод, из меня ничего не получится». Характерно, что начало проявления компьютерной зависимости происходит в школьные годы, а ее разгар на первых курсах вуза, когда особенно необходима самостоятельность в принятии решений и стрессоустойчивость. Формирование компьютерной зависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или наоборот завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании. Наиболее сильно человек подвержен игровой зависимости, поскольку события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры непрерывен. Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в некоем существующем только для него сложном и подвижном процессе. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет человеку, страдающему игровой зависимостью прервать процесс для выполнения каких – либо социальных обязательств в реальной жизни. Игровая зависимость – это не пристрастие к какой – либо одной компьютерной игре, поскольку это скорее психологическая "цепная реакция". Пройдя одну игру в каком – либо жанре, который понравился больше всех, человек, страдающий игровой зависимостью ищет другие игры этого же жанра, сделанные в идентичной

стилистике и не уступающие по психологическому напряжению, а дальше – стремление пройти все (по крайней мере, известные) игры этого типа. Необходимо отметить, что прохождение новой компьютерной игры занимает от 5 – 6 часов до нескольких суток, иногда даже недель. Для того чтобы человек, страдающий игровой зависимостью как можно дольше играл в ту или иную игру, разработчики вводят в них дополнительные небольшие подуровни, так называемые "секретки", поиск которых требует массу времени. Человек, страдающий игровой зависимостью окончательно не прощается с ней до тех пор, пока не найдет все секретные уровни, комнаты, не соберет все бонусы. Еще один из способов "посадить на компьютерную иглу" – это предоставление в комплекте с игрой пакета программ для разработки собственных сценарных уровней игры, а иногда даже для создания собственных персонажей и замены голосовых и звуковых эффектов, т.е. предоставление широких мультимедийных возможностей. Согласно высказыванию психолога, Д. В. Иванова: "Компьютерные симуляции – это киберпротез общества". Чем дальше, тем больше развивается игровая индустрия, чем дальше, тем больше людей подросткового периода, подверженных игровой зависимости. Люди подросткового периода настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им "там" становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.

Человека, страдающего игровой зависимостью привлекает в игре: - наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; - отсутствие ответственности; - реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира; - возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток; - возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести. Компьютерная зависимость иногда может также возникать, как следствие других заболеваний: депрессии или шизофрении, что вызывает необходимость срочного вмешательства и лекарственной терапии. Удивительным является тот факт, что компьютерная зависимость (формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость:

курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. В среднем требуется не более полугода – года для становления компьютерной зависимости.

Перечислим основные причины возникновения компьютерной зависимости: 1. Самая первая и самая главная - отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию. 2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка. 3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять ее. Такой человек не ощущает потребности трудиться на пользу близким, выражая этим свою любовь и заботу о них. 4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советовать, а значит, слушать и самое главное – слышать советы и рекомендации. Такая «глухота» начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребенка – непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей. 5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых. 6. Поскольку покупка дорогостоящей игрушки – компьютера – связана часто с нежеланием родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности, то ребенок, лишенный родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. 7. Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребенок попросту уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном и страшном мире взрослых. 8. Бурная переписка также способствует возникновению зависимости, так как время в переписке летит незаметно, хотя она и не передает эмоций и чувств. 9. Подростки точно знают: они хотят быть счастливыми. Но жизнь предлагает разное: и минуты радости, и испытания.

Только если взрослеющий ребенок не находит удовольствия и радости в обычной жизни, то придумывает «свой мир», в котором на достижение «счастья» не надо тратить душевные силы. И вот для людей, ставящих наслаждение превыше всего, объявился еще один укромный уголок, где можно спрятаться от лишних проблем и хлопот, – компьютерные игры. 10. Стил ь воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться. 11. Родители в общении с ребенком не осознают его взросления, не изменяют стили я общения, не выходят на диалог, согласованные действия. 12. Ребенку в семье некомфортно, так как комната – его личное пространство – устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения. Дом для него – это гостиница, он всегда был здесь гостем, а не хозяином. 13. Не уверенный в себе ребенок, с низкой самооценкой, нецелеустремленный, зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе. 14. Замкнутый, малообщительный ребенок, попавший (в силу индивидуальных особенностей или обстоятельств) в коммуникативный вакуум, не принимаемый сверстниками. 15. Развод родителей в трудный возрастной период. 16. Дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых. 17. Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за «застрявшим» товарищем. 18. Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

3. Игра - имитация «Давай с нами!»

Цель: формирование умения противостоять негативному влиянию.

Инструкция: члены группы изображают компанию подростков, собравшихся вокруг компьютера. Кто – то играет в компьютерную игру, а остальные наблюдают (или играют все вместе по сетевому соединению в компьютерном клубе). Доброволец (мальчик или девочка) изображает подростка, который пытается отказаться от компьютерной игры. Задача группы – уговорить тоже играть, задача добровольца – придумать как можно

больше аргументов и способов, чтобы, не провоцируя конфликта в группе (сохранив дружеские отношения), отказаться от компьютерной игры. Вопросы для обсуждения: Что чувствовали участники? Трудно ли было противостоять давлению группы? Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения? Как вы думаете, какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему? Резюме ведущего: Будущее человека – в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам или желаниям.

4. Мозговой штурм «Почему появляется компьютерная зависимость?»

Цель: вовлеченность участников в проблему, содействие в проявлении активной позиции.

Инструкция: участникам выдаются листы бумаги и ручки. Им нужно разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «Причины играть в компьютер», другую «Причины не играть в компьютер». Так же участникам дается другой лист, на котором они должны написать те «эмоциональные бонусы» которые привлекают в компьютерной игре и не позволяют из неё вырваться. Затем они перечисляют причины того и другого, оглашают «эмоциональные бонусы». После того как время истекло все участники по очереди называют по одной причине курить и не курить. При этом повторяться нельзя. Причины не играть в компьютерные игры: мне не нравится играть; это для здоровья, особенно для глаз; я не хочу иметь зависимость, хочу быть свободным; это не позволяет завести настоящих друзей; это слишком дорого; это забирает много времени; это полностью изолирует тебя от окружающих; это вызов другим показать, что я не играю в компьютерные игры; никто из моих друзей не играет в компьютерные игры, занимается спортом и т.д.; так девушку (парня) себе не найдешь; это все ненастоящая жизнь; это повредит моим спортивным достижениям, учебе; мои родители не одобряют постоянное сидение за компьютером. Причины играть

в компьютерные игры: мне нравится играть в компьютерные игры; игра снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня играют, и я буду; игра стимулирует меня, повышает тонус; игра дает мне шанс занять чем – то; это поможет мне найти друзей в сети; игра позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; игра позволяет мне чувствовать себя независимым; там я чувствую себя героем, а в жизни я неудачник; я могу исправить все ошибки; в игре можно расслабиться и ничего не решать; это легко и приятно; это повод для общения со сверстниками; если я не буду играть то я буду лохом, изгоем.

5. Групповая рефлексия. Прощание.

Занятие №7. «Разрешение конфликтных ситуаций».

Цель: Корректировка конструктивного общения в сложных конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Развитие способности к самоанализу, пониманию и прогнозированию отношения, чувств, состояний человека в конфликтных ситуациях;
2. Формирование навыков организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов, психологического анализа ситуаций через стратегии поведения.

Материалы и оборудование: стикеры разных цветов, салфетки бумажные, доска (флипчарт) маркеры, ящик, карточки с ситуациями, ручки, карандаши, листы бумаги.

Ход занятия:

1. Приветствие. Ритуал начала занятия.

Добро пожаловать на занятие по навыкам управления конфликтом. У каждого из нас есть свой жизненный опыт, отличный от жизненного опыта других. Каждый из вас уже умеет определенные представления о конфликтах. Одни считают, что конфликты – это хорошо, другие – что их следует избегать любой ценой. У каждого из нас есть собственная точка зрения на конфликты, которая является следствием того, что сработало и не сработало для нас и

наших убеждений о том, как нам следует жить. Каждый из нас в какой – то степени философ, психолог, исследователь, практик, наблюдатель за жизненными явлениями. И у каждого из нас есть и теории конфликта, и представления о том, как управлять им. Пришло время сравнить индивидуальные представления о конфликте с представлениями других. Сейчас мы рассмотрим точки зрения на конфликт, которые сложились у каждого из нас на протяжении жизни. Большинство из нас редко находят время для того, чтобы поразмышлять о конфликтах или оценить, так ли хорошо оправдываются на деле наши представления о них, как нам хотелось.

2. Упражнение «Снежинка».

Цель: мотивация на работу, актуализация и постановка целей и задач занятия.

Инструкция: Ребята, перед вами чистые листы бумаги. Возьмите их, четко выполняйте мою инструкцию. Сверните лист пополам и оторвите правый верхний угол, сверните еще раз пополам и оторвите правый верхний угол, и еще раз сверните пополам и оторвите правый верхний угол. Теперь разверните и посмотрите листы друг друга». У всех учащихся листы получаются разные. Психолог: Что это значит? Ответы учащихся. Ребята, тема нашего занятия «Конфликт», как вы думаете, для чего я дал вам это упражнение? Ответы учащихся. Учащиеся приходят к выводу, что все мы разные, каждый по – своему перерабатывает информацию, по – своему видит ситуацию. И нельзя сказать, что чей – то листок лучше, а чей – то хуже. В жизни вы сталкиваетесь с человеческим разнообразием? Как это проявляется в общении? Конфликты. Почему возникают конфликты?

3. Упражнение «Ледокол».

Цель: определение отношения участников к понятию «конфликт», разминка.

Инструкция: Указываю 2 точки на полу или на стене (можно использовать стикеры разных цветов). Одна из них означает «Мне нравятся конфликты! Я считаю, что, благодаря им наша организация прогрессирует.

Чем больше конфликтов, тем лучше!». Вторая точка означает: «Эх! Конфликты! Ни для организации, ни для меня нет ничего хуже! Не хочу даже говорить о них!». Нужно расположиться между этими точками в соответствии со своим отношением к конфликту. Есть возможность занять любую позицию, где будете чувствовать себя наиболее комфортно.

Итог: Основная польза, которую принесло это упражнение, заключается в том, что вам пришлось встать, подвигаться, поговорить друг с другом и что теперь у всех есть общее представление о том, какую позицию занимает группа по отношению к конфликту! Теперь занимаем свои места. Большинство людей видят в конфликтах вещь неприятную, часть проклятия рода человеческого. Но можно отнестись к конфликтам по – другому, увидеть в них потенциально сознательный прогресс.

4. Упражнение «Поведение в конфликте».

Цель: определение индивидуального стиля поведения в конфликтной ситуации.

Инструкция: "Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Когда вы думаете, что вам предстоит вступить в конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и ничего не делаете настолько долго, насколько это возможно? А возможно, вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша наиболее типичная реакция? Если вы сразу действуете – займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта – идите в левый угол. Если выжидаете – станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии". - Объясните почему выбрали именно это место? - "Если вы желаете по – другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите место, где бы вы хотели быть". Дается время на перестановку. В конце упражнения обсуждение.

Основная часть. Мы с вами пришли к выводу, что конфликт – несовпадение интересов. Конфликт – это столкновение несовместимых взглядов, позиций, интересов, противоборство взаимосвязанных, но

преследующих свои цели двух и более сторон. Ну и что? Ну не совпали. И что? Люди начинают злиться. Почему? Каждому хочется отстоять свою точку зрения? Как отстаивают? Грубо, агрессивно, кричат. И получается конфликт. В конфликте – ты против меня. Есть ли плюсы конфликтов? Иногда конфликт помогает найти правильное решение. Только нужно уметь себя вести в конфликте.

Существует пять основных тактик (стилей) поведения в конфликте: Интересы другого; Свои интересы; «Избегание» («уход», «уклонение»), т. е. стремление не брать на себя ответственность за принятие решения, не видеть разногласий, отрицать конфликт; стремление выйти из ситуации не уступая, но и не настаивая на своем, воздерживаясь от споров, дискуссий, возражений оппоненту, высказывания своей позиции. Такое положение может быть уместным, если предмет разногласий не представляет для человека большой ценности, если ситуация может разрешиться сама собой. «Приспособление» («уступка»). Стремление сохранить или наладить благоприятные отношения, обеспечить интересы партнера путем сглаживания разногласий. Готовность уступить, пренебрегая собственными интересами, претензиями. Стремление поддержать партнера, чтобы не затронуть его чувств путем подчеркивания общих интересов, замалчивания разногласий. Эта стратегия может быть признана рациональной, когда предмет разногласий имеет для человека меньшую ценность, чем взаимоотношения с противоположной стороной, когда при «тактическом проигрыше» гарантирован «стратегический выигрыш». «Конфронтация» («соперничество», «конкуренция»). Стремление настоять на своем путем открытой борьбы за свои интересы, занятие жесткой позиции. Применение власти, принуждение, давление, использование зависимости партнера. Этот стиль может быть признан эффективным, если он используется в ситуации, угрожающей существованию организации или препятствующей достижению ею своих целей. Руководитель отстаивает интересы дела, интересы своей организации, и порой он просто обязан быть настойчивым. «Компромисс». Стремление урегулировать разногласия,

уступая в чем – то в обмен на уступки другого. Поиск средних решений, когда никто много не теряет, но много и не выигрывает. Интересы обеих сторон полностью не раскрываются. Способность к компромиссу уменьшает недоброжелательность и позволяет относительно быстро разрешить конфликт. Через какое – то время, однако, могут проявиться последствия компромиссного решения, например, неудовлетворенность «половинчатыми решениями». Кроме того, конфликт в несколько измененной форме может возникнуть вновь, так как породившая его проблема была решена не до конца. «Сотрудничество», т. е. поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обеих сторон в ходе открытого обсуждения. Совместный и откровенный анализ разногласий в ходе выработки решений. Инициатива, ответственность и исполнение распределяются по взаимному согласию. Этот стиль основывается на убежденности участников конфликта в том, что расхождения во взглядах – это неизбежный результат того, что у умных людей есть свои представления о «правильном» и «неправильном». Тот, кто опирается на сотрудничество, не старается добиться своей цели за счет других, а ищет решение проблемы. Кратко установку на сотрудничество обычно формулируют так: «Не ты против меня, а мы вместе против проблемы».

5. Упражнение «Ящик недоразумений»

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Инструкция: Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация – это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1 – я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать!». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2 – я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей,

не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели?». Какая реакция учителя на слова Сергея? Как бы вы сделали в этой ситуации?

3 – я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое – то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!». Какова реакция девушки? Как бы вы сделали на месте мамы?

4 – я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь!». Какова реакция ученика? Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение ведущего среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других. Деструктивный способ решения своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить – значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь – это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.

7. Игра «Рукопожатие»

Цель: достичь оптимальных вариантов взаимопонимания.

Инструкция: разбейтесь на пары. Участники игры при рукопожатии стараются коснуться локтем своего бедра. Кто больше всего раз коснется своего бедра за 5 минут, тот больше наберет баллов. Если каждый в паре старается перетянуть руку партнера к своему бедру, то в физическом перетягивании теряется время. Это неэффективный вариант. Если участники пришли к согласию, и при рукопожатии поочередно касаются локтем своего бедра в быстром темпе. Это соглашательский вариант. Если участники становятся боком, берутся за руки и постоянно касаются локтем бедра, как бы

сливаясь в партнерском процессе, то это оптимальный вариант. Итог: В конфликтах из всего диапазона вариантов разрешения, необходимо выбирать оптимальный. Ведь цель одна – добиться положительного результата.

Занятие №8. «Злость - это нормально» (как правильно выражать агрессию)

Цель: Развитие умения произвольной регуляции собственного поведения и эмоционального состояния.

Задачи:

1. Освоение техник саморегуляции, релаксации и визуализации;
2. Формирование адаптивных способов снятия эмоционального напряжения, канализирование негативных эмоций злости и гнева.

Материалы и оборудование: магнитофон, ритмичная музыка, музыка для релаксации, газеты, бумага, 2 каната (веревки).

Ход занятия:

1. Приветствие. Ритуал начала занятия.
2. Упражнение «Противоположные движения».

Цель: освоение навыка произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5 – 2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Обсуждение. Кому что больше понравилось – демонстрировать движения или повторять противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а постулат в точности наоборот?

3. Беседа «Гнев – это нормально».

Цель: погружение участников в проблему, формирование понятие агрессивного поведения, активной позиции.

Содержание: «Прохладные мысли» и как научиться ими пользоваться. Гнев является следствием моих размышлений. «Горячительные мысли» акцентируют внимание на требованиях, которые я предъявляю к другим, и к жизни в целом. Эти требования начинаются с таких слов: «никто не имеет права», «ты должен», «я обязан», «я требую» и т.д. Пробуем предположить, что «никто никому ничего не должен». А если представить, пусть на несколько минут, что «никто не приходит в этот мир, чтобы удовлетворять моим ожиданиям»? Что тогда произойдет с моими чувствами по отношению к сделанному младшим братом, например, когда мы перестаем говорить на языке долженствования, исчезает драматизация и безысходность произошедшего. «Самое страшное, что могло бы быть» превращается в небольшое препятствие или в невезение. Когда мы перестаем говорить на языке долженствования, мы перестаем обвинять кого – то в том, что он не соответствует нашим ожиданиям – само произошедшее не станет от этого приятным, но исчезнет разочарование. Итак, столкнувшись со своим гневом, ищите систему долженствования: кто (или что) задолжал вам? Кому должны вы? Ответ на эти вопросы и будет ключом к «горячительным» мыслям. Зрелый человек отличается реалистическим видением мира. Один из способов видеть мир реалистически – помнить о том, что люди не могут быть безупречными и имеют право ошибаться, что никто из людей (включая наших родителей) не пришел в этот мир, чтобы удовлетворять твоим ожиданиям, а также помнить, что каждый человек своим путем идет к зрелости. Вспомним исходный случай. Какими могли бы быть «прохладные» мысли по поводу сломанного младшим братом велосипеда? «Почему он сломал его? Может быть, проблема просто в том, что он не умеет кататься, но очень хочет научиться? Тогда нужно поучить его. А может быть, он отомстил мне за что – то, сломав мою вещь? Это означат, что я чем – то сильно обидел его. Может быть, поговорить с ним об этом спокойно сегодня вечером? А может быть, у него были серьезные и

уважительные причины ехать туда, куда я ему не разрешил?». В случае, когда кто – то действительно нарушает ваши права, действуя по принципу: «Ты мне ничего не сделаешь» просто будьте твердыми. Скажите себе: «Это несправедливо и это должно быть исправлено (остановлено), хоть это занятие и не доставляет мне удовольствия».

Прежде чем подтверждать свои слова действиями, сделайте вот что: - прямо и спокойно сообщите человеку, что он нарушает ваши права, делайте это еще и еще раз в тех случаях, когда ваши права нарушены; - человек имеет право знать, что он нарушает чьи – то права. Скажи ему (или ей): «Уважай мои права, и я буду уважать твои!»; Он (или она) не желает обсуждать условия мирного сосуществования, предложите выбирать в такой форме: «Выбирай, ты перестанешь делать то, что ты делаешь или мне придется..., хотя мне вовсе не хочется делать это». При этом речь далеко не всегда идет о физических воздействиях, есть множество способов проявить твердость без рукоприкладства.

Таким образом, в ходе разнообразных психологических процедур можно создать условия, в которых подростки не только освоят новые способы совладания с гневом, но и захотят их использовать.

4. Игра «Датский бокс».

Цель: эта игра дает детям опыт конструктивной агрессивности, способности сохранять контакте партнером во время спора. Многим людям это дается с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность с большим отдалением. Это упражнение также может служить разрядкой в момент спора между участниками группы.

Инструкция. «Кто может рассказать мне о каком –нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему ты считаешь этот спор хорошим? О чем вы спорили? Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш

партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть. Разбейтесь на пары и встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный к его безымянному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие так или иначе зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем кто – то из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Вы поняли суть игры? Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на севере. Но в нее могут играть и девочки, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберете себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поблагодарите его за честное ведение борьбы».

5. Игра «Бумажные мячики».

Цель: научить канализировать свои агрессивные чувства через игру, дает возможность снять эмоциональное напряжение в группе или эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.

Материалы: Старые газеты или что – то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Инструкция: «Возьмите каждый по большому листу газет, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра.

По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду "стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию» (2 – 3 мин.).

6. Освоение навыка релаксации через визуализацию. Упражнение «Путешествие к морю».

Цель: упражнение используется для достижения детьми ощущения спокойствия и безмятежности, что, в свою очередь, ведет к принятию себя и повышению уверенности в себе.

Процедура проведения: Предложите детям выбрать удобное для них место в комнате. Напомните, что их спинки должны быть выпрямлены, а головки подняты – таким образом легкие будут лучше наполняться кислородом, а мозг – лучше работать. Начните говорить тихим медленным голосом, как будто вы рисуете картину с помощью слов: «Сегодня мы с вами совершим путешествие к морю. Мы будем использовать нашу фантазию, чтобы создать тот мир, который мы хотим увидеть. Чтобы подготовиться к путешествию, сделайте три – четыре глубоких вдоха. Дышите тихо – тихо, чтобы никто вас не услышал. Задержите на мгновение свое дыхание, затем медленно выдохните. Ваше тело успокаивается, расслабляется, а голова начинает работать еще лучше. Теперь используйте ваше воображение и представьте себе, что вы находитесь на прекрасном морском берегу. Нежно и ласково светит солнышко. Вас мягко обдувает прохладный морской ветерок. Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Вы закрываете глаза и слушаете звуки моря, слышите, как тихо плещутся волны. Слышите крики морских чаек и видите, как они лениво летают в синем небе... Вам очень хорошо и спокойно. Вы лежите, глядя на белые пушистые облачка, на морских чаек, чувствуете запах свежего солоноватого от моря воздуха, слушаете ритм моря... чувствуете теплоту песка. Все вокруг спокойно, и вам

очень хорошо. Вы лежите на песке и наслаждаетесь красотой дня... (Пауза.) А теперь, если вы готовы, постепенно поднимайтесь с песка, садитесь на берегу и не торопясь возвращайтесь в нашу комнату».

Комментарии. Это упражнение дает возможность детям полностью поменять свое эмоциональное состояние. По мере того как дети научаются доверять созданным ими образам, растет их уверенность в себе. Направленная визуализация образа проводит ребенка через позитивные ощущения прикосновений, запахов, звуков и видений. Ребенок эмоционально успокаивается, и возникает хороший образ самого себя. Мышление ребенка направлено на творчество. Это 5 – минутное упражнение гораздо более эффективно для работы с негативным эмоциональным состоянием ребенка, чем любые лекции на тему «Тебе следует» и «Ты должен».

7. Подведение итогов занятия. Рефлексия. Занятие закончилось. Вы откровенно высказали свое мнение о нем, но, если что – то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите это вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Это не всегда легко сказать кому – то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, так и не сказав об этом «обидчику». А вдруг он и не хотел, и совсем другой смысл вкладывал в свои слова, на которые вы обиделись. Итак, кто хочет взять слово...».

III Блок развития самооценки и уверенного поведения.

Цель блока: формирование благоприятной самооценки и навыков уверенного поведения.

Задачи блока:

1. Вычленение, развитие и закрепление положительных социальных установок;
2. Содействие в формировании адекватных представлений подростка о самом себе и ближайшем окружении;
3. Раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности.

Занятие №9. «Мои сильные стороны»

Цель: содействие в формировании адекватных представлений о самом себе ближайшем окружении, раскрытие положительных качеств несовершеннолетних, повышение уровня уверенности в себе.

Задачи:

1. Вызвать позитивное отношение подростка к себе и позитивное отношение группы к каждому;
2. Повышение самооценки и уверенности в достижении жизненных целей.
3. Развитие навыков пересмотра отношения к собственным отрицательным качествам;
4. Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Материалы и оборудование: листы А4, цветные карандаши.

Ход занятия:

1. Приветствие. Ритуал начала занятия.
2. «Говорим друг другу комплименты».

Цель: вызвать позитивное отношение подростка к себе и позитивное отношение группы к каждому.

Инструкция: Ведущий знакомит с условиями: отдельно – так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя. Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания. Чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и т.д. Таким образом человек формирует несколько образов «Я», строит гибкую и устойчивую самооценку, выстраивая иерархию образов «Я».

3. «Я - подарок человечеству».

Цель: Повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Инструкция: Ведущий: «Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я – подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."». После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!» Замечания: Не останавливайте подростков, даже если вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

4. «Переклеиваем «ярлыки»

Цель: Развитие навыков пересмотра отношения к собственным отрицательным качествам.

Инструкция: Порой людям кажется, что в любом психологическом тесте существует такой прием, как «наклеивание ярлыка». Подросткам также может показаться, что негативные качества, которые они вдруг открыли в себе в предыдущем упражнении – это «ярлык», «клеймо». Это очень ошибочно, ведь даже отрицательные свойства можно представить, как положительные, важно отношение самого человека к своим качествам. Всем участникам предлагается посмотреть на свои отрицательные психологические свойства и представить их группе как положительные. Например, упрямый человек хочет добиться своего, он будет идти к своей цели, преодолевая любые препятствия, но важно, чтобы цель была положительна не только для него самого, но и для окружающих.

Обсуждение. Насколько трудно было принять свои отрицательные качества? Насколько трудно было найти в них положительное? А нужно ли

принимать свои негативные стороны? Может быть, стоит просто не обращать на них особого внимания? А если на негативные стороны своего характера не обращать внимания, что будет? В случаях затруднений следует помочь ребятам найти в отрицательные положительные стороны.

5. «Я - великий мастер».

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Инструкция: Каждый участник по желанию выходит в центр круга и объявляет о своих умениях: «Я – великий мастер делать ...» Можно заявлять о любых своих способностях: готовить какое – то блюдо, играть на гитаре, рисовать. Задача выступающего – убедить остальных в том, что он делает что – то лучше других. Ведущий может спросить: «Может, кто – то умеет это делать лучше?» Если таких участников не находится, и группа соглашается с утверждением, то выступающий признается «Великим мастером» и награждается овациями.

Обсуждение: Трудно ли было хвалить себя и почему? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах? **Замечания:** в группе могут оказаться ребята, которых для ведущих уже столько ругали, что в результате их самооценка оказалась существенно занижена, и они не могут найти в себе ничего положительного. Им необходимо помочь, так как на середину круга должен выйти каждый. Это требование является обязательным для выполнения.

6. «Такое вот кино».

Цель: Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Инструкция: Подросткам предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить, что они находятся в зрительном зале, на экране которого демонстрируют фильм про них самих же, но в будущем, например, через двадцать лет. В этом фильме они уже взрослые, имеют семьи, друзей, увлечения, работу. Что – то уже достигнуто в их взрослой жизни, что – то еще предстоит сделать? После того как участники вышли из релаксации, им даются

цветные карандаши, и они создают рисунок по мотивам той картинки что увидели в воображении.

Обсуждение: Что вы увидели в своем «кино»? Понравились ли вы сами себе? Чего вы достигли в жизни? А может быть, кому хочется, что – либо изменить в сценарии? **Замечания:** Желательно не останавливать «полет фантазии» участников, пусть ребята помечтают. Достаточно часто случается, что человек именно в таких «полетах» начинает осознавать, чего же ему хочется от жизни и как исполнить свою мечту.

Занятие №10 «Уверенное поведение»

Цель: Развитие навыков уверенного поведения, создание условий для повышения самооценки несовершеннолетних.

Задачи:

1. Формирование понятия уверенного и неуверенного поведения;
2. Создание условий для повышения самооценки несовершеннолетних;
3. Моделирование ситуации уверенного поведения, отработка навыка.

Материалы и оборудование: магнитофон, ритмичная музыка, стулья по количеству участников.

Ход занятия:

1. Приветствие. Ритуал начала занятия.

2. Упражнение «Зажим».

Цель: снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния.

Инструкция: Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, "зажим". Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться. Участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

3. Упражнение «Прорвись в круг».

Цель: снятие эмоционального напряжения, моделирование ситуации уверенного поведения

Инструкция: Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

4. Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях, анализ ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Инструкция: Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие: Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти. Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас. Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы. Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика. Друг просит вас одолжить ему вашу какую – либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным. Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника.

5. Упражнение «Хвастовство».

Цель: создание условий и формирование навыков самораскрытия, совершенствование навыков группового выступления.

Инструкция: Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2 – 3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким – либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит и ценит в себе". На выступление отводится – 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

6. Упражнение «Контраргументы».

Цель: создание условий для самораскрытия, умение вести полемику и контраргументацию.

Инструкция: Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах и о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

7. Упражнение «Скажи стоп».

Цель: формирование представлений о границах личности.

Инструкция: Участники по очереди подходят друг к другу (можно разными способами). Тот, к кому подходят, должен сказать "стоп", когда на его взгляд, партнер подойдет слишком близко. Важно отследить границы физического и психического "Я". Затем проводится обсуждение: Как вы поняли "границы физического и психического "Я"? Уверенному в себе человеку необходимо соблюдать границы у других людей? Почему не совпадали границы в некоторых парах участников занятия?

Занятие 11 «Формирование мотивации достижения»

Цель: раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности, повышение уровня уверенности в себе.

Задачи:

1. Определение участниками путей достижения жизненных целей.
2. Развитие адекватных представлений о имеющихся целях, умениях и навыках у несовершеннолетних.
3. Развитие умения планировать пути достижения поставленных целей.
4. Развитие способностей находить собственные ресурсы.

Материалы и оборудование: заготовка с перекрестком, ручки, бумага, доска, мел, флипчат, маркеры, фломастеры, цветные карандаши.

Ход занятия:

1. Приветствие. Ритуал начала занятия.

2. Упражнение «Перекресток»

Цель: Определение участниками путей достижения жизненных целей.

Инструкция: На середину комнаты ставится стул с прикрепленными указателями. Направо пойдешь, выберешь самый трудный путь, но только на нем человек через ошибки и трудности имеет возможность самосовершенствоваться. Налево пойдешь, придется приложить некоторые усилия. Прямо пойдешь, самый легкий и короткий путь, все случится само собой, особых усилий для движения по нему не потребуется. Подросткам предлагается подойти к «камню» на перекрестке и выбрать, в какую сторону они пойдут. Правильного и неправильного выбора здесь нет, каждый решает, что для него наиболее привлекательно. В результате выбора образуются три группы. Каждой группе дается задание обосновать свой выбор.

Обсуждение: Ребята рассказывают, почему они выбрали именно такой путь, что ими управляло: желание легко добиться успехов, приложить определенные усилия или пройти достаточно тяжелой дорогой, но при этом самосовершенствоваться? **Замечания:** Вследствие своей некоторой инфантильности многие подростки выбирают самый легкий путь для достижения жизненных целей. Не нужно их поправлять, можно лишь отметить, что только сильный покоряет вершины, а удел слабых – любоваться заоблачными высотами. Возможно, некоторые ребята изменят свой выбор.

3. «Хочу, могу, умею»

Цель: Развитие навыков самоопределения.

Ведущий: «Многие люди, ставя перед собой какие – то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять

свои способности к их достижению. Подросткам на листе бумаги рисуют табличку. Хочу, Могу, Умею. В колонке "Хочу" нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке "Могу" напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: "уверен", "несколько не уверен", "не уверен". В колонке "Умею" напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть».

Обсуждение: Какую колонку было заполнить легче всего, а какую наиболее трудно? Почему?

4. «Тропинка к мечте»

Цель: Развитие навыков реализации планов.

Инструкция: Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого – либо объекта. Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы и препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям», значит, к цели будет двигаться легко.

Обсуждение: Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

5. «Мои ресурсы».

Цель: Развитие способностей находить собственные ресурсы.

Инструкция: Подросткам предлагается подумать, что и кто им может помочь в достижении той мечты, которую они обозначили в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают для исполнения, намеченного? Можно изобразить свои качества в виде символов, личных ресурсов.

Обсуждение: Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей? Или все же нужно надеяться только на себя? Замечания: в ходе обсуждения участники должны прийти к мысли, что другие люди – это внешние ресурсы, помощь в исполнении задуманного, но главными ресурсами в достижении цели обладает человек, которому она принадлежит.

Занятие 12. «Учимся дружить»

Цель: Переход от позиций противоречия к совместному планированию, сплочению различных сообществ, через осознание групповой и индивидуальной уникальности каждого.

Задачи:

1. Освоение техник саморегуляции, релаксации и визуализации;
2. Формирование адаптивных способов снятия эмоционального напряжения, канализирование негативных эмоций злости и гнева.

Материалы и оборудование: заготовки остовов на ватмане, фломастеры, карандаши, краски, стаканы с водой, бумага, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие. Ритуал начала занятия.

2. Упражнение «Мосты и берега».

Цель: разрешение имеющихся противоречий между двумя различными сообществами, группами и направлена на выстраивание, налаживание взаимодействия между ними.

1. Приветствие. Инструкция: «Вам необходимо встать со своих мест и передвигаться в общем пространстве. Присмотритесь друг к другу, посмотрите друг другу в глаза, а потом объединитесь в группы по признаку, о котором я вам сообщу позже...» Люди ходят в произвольном порядке. «А теперь я попрошу вас объединиться по цвету глаз и создать несколько групп. Теперь снова перемещайтесь по залу и поздоровайтесь друг с другом, выставляя перед собой 2 ладошки. Теперь объединитесь в группы в зависимости от того, в юбках или брюках вы сегодня пришли. Снова походите в общем пространстве и поздоровайтесь как взрослые люди обычно это делают

– пожмите друг другу руки и снова объединитесь в две группы по двум признакам (например, гендерному, обучению в разных классах, или другому).

На столе раскладывается ватман с изображением реки, посредине которой находится остров. На него ставится стаканчик с сухими ветками дерева. Я расскажу вам одну историю. В одной горной долине текла река, посреди которой находился остров, а на нем росло дерево. Это дерево было не простое. О том, что дерево таит в себе волшебные качества, узнали 2 сообщества. Сообщество 1 и 2 сообщество. И решили они обосноваться в этой долине. Сообщество 1 пришло с правой стороны реки, а сообщество 2 с левого берега. Каждое из сообществ решило обустроиться на своей стороне. И увидели они на противоположных берегах друг друга. И хоть все были большие профессионалы своего дела, любили и знали свою работу, но им не понравилось, что они вместе находятся на одной территории. Так как с дороги были все уставшие и раздраженные, а тут нужно, о чем – то договариваться, вместе устраиваться, то недовольство возрастало и строительство не получалось. Часто и в жизни бывают такие ситуации, когда сталкиваются между собой две группы. Сейчас обеим группам необходимо разойтись в разные стороны и высказать претензии друг другу, и записать их на листе. (Участники озвучивают претензии друг другу).

Собираются обратно к общему столу. «Часто настроение человека зависит от природы. Но мы не задумываемся, что и природа зависит от настроения человека. И недовольство в долине настолько возросло, что произошло небольшое землетрясение. А так как вокруг горы, то случился обвал. Увидеть мы его не можем, но можем его услышать. Для этого нам нужно всем вместе сильно потопать ногами. И камни начали разрушать долину, где люди собрались строить свое жилище. Они поняли, что сейчас не до обид и взаимных претензий, а нужно думать, как переночевать. Мудрые люди решили строить общий дом сообщества, каждый на своем берегу реки. Построить его таким, чтобы в нем было всем комфортно, тепло и уютно. Чтобы в этом доме было удобно, и он отражал бы те особенности, которые

присущи проживающим в нем людям». Каждая группа раскрашивает дом, символически отражая в нем свои профессионально важные качества, которыми обладает данное сообщество, цели и задачи, которые воплощает (методы, задачи, профессиональные качества) 10 – 15 мин.

И все бы ничего. И зажили бы счастливо на одной стороне (девочки) на другой (мальчики) и не трогали бы друг друга, но дело в том, что не просто так они пришли в эту долину. В долине в принципе ничего нет: ни плодородных полей, ни садов, ничего особо не растет. Однако было известно, что на острове посередине реки растет волшебное дерево. И это дерево может исполнять желания. Но у дерева есть особенность. Оно может исполнять только те желания, о которых договариваются сообща. Так как долина давно пустовала, то дерево засохло. Долго думали оба сообщества, что же делать, и мудрейшие из первого и второго сообщества нашли ответ в старых книгах. На разных берегах реки есть два колодца. И если одновременно полить водой из этих колодцев волшебное дерево, тогда оно оживет. Но как добраться? (вопрос к аудитории) Придумали построить мост. Но вы помните, что энергия разрушения была столь сильна, что случилось землетрясение. Поэтому простой мост не подойдет, ведь он должен быть скрепляющим. Сейчас вы все превратитесь в строителей». Каждому раздаются кирпичики для строительства будущего моста. «Кому достались синие кирпичики, напишите на них важные направления работы, общие для группы 1 и 2. Те, кому достались желтые кирпичики, укажите общие задачи, которые решают в своей деятельности и педагоги и психологи. У кого в руках розовые стикеры, отразите на них важные профессиональные качества, присущие обоим сообществам». Стикеры разных цветов по очереди клеятся на оба моста. «Мы с вами построили надежные, добротные мосты из важных качеств, общих целей и задач». Оба сообщества символически одновременно поливают дерево из колодцев (2 стаканчика с водой).

Но прежде, чем дальше отстраивать свою долину, нужно разобраться с имеющимися, накопившимися претензиями, которые снова могут возникнуть

в ходе дальнейшего совместного проживания. Давайте переведем наши претензии в пожелания. Ведь пожелание – важная вещь, помогающая определить, а чего же мы хотим». Команды садятся за разные столы и пишут на листе пожелания друг другу, основываясь на имеющихся претензиях. Затем озвучивают пожелания. Можно начинать с таких фраз, как «было бы приятно..., было бы полезно..., а давайте...» После того, как пожелания озвучены, две группы обмениваются листами пожеланий.

Рефлексия, Шеринг. Так как оба сообщества объединились и стали жить дружно в долине, то дерево, политое из двух колодцев волшебной водой, расцвело. Возьмите каждый ленточку, которая вам больше всего нравится и привяжите ее на наше дерево. При этом поделитесь своими впечатлениями, идеями, теми приятными моментами, или может маленькими новыми открытиями, которые с вами произошли в ходе игры.

Конструкт игрового сценария «Мосты и берега». Исходная ситуация – наличие конфликта или какого – либо противоречия между двумя любыми взаимодействующими группами. Задача – наладить конструктивное взаимодействие.

1. Разминка. Ввод в игру. Объединиться по принципу... в группы.
2. Актуализация противоречия в игровом действии (лист претензий).
3. Эмоциональное отреагирование накопившегося напряжения (например, топание ногами). У детей можно через активные движение, двигательные упражнения (игра «снежки»).
4. Групповая рефлексия. Выработка общих норм, ценностей, принципов внутри каждого сообщества. Сплочение внутри группы, через раскрытие ее уникальности («Дом»).
5. Мотивация на сплочение внутри игрового сюжета. Если не договориться и не сотрудничать, то дальше ничего не получится (Легенда о дереве).
6. Поиск объединяющих моментов, общих точек соприкосновения между двумя сообществами (строительство моста).

7. Конструктивное разрешение имеющихся разногласий. Перевод претензий в ожидания и пожелания.

8. Сплочение через совместную деятельность (совместное строительство города).

9. Рефлексия участников вне игрового действия (ленточки). Шеринг уже не из игровых ролей, а из реальных.

Блок профилактики и просвещения

1. Родительское собрание «Компьютер в жизни подростка. Польза или вред?».

Цель: повысить психолого – педагогическую компетентность родителей, ознакомить с особенностями использования ИКТ – технологий в воспитании детей.

Задачи:

- показать возможность использования компьютера в учебной деятельности и в домашних условиях.
- обсудить с родителями проблему компьютерной зависимости, ее причины и проявления.
- ознакомить родителей с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости.

Материалы к занятию: ноутбук, проектор, раздаточный материал на каждого участника.

Ход работы.

1. Вступительное слово. В современном мире трудно найти ребенка, не интересующегося компьютером. Наверное, так же трудно найти родителя, которого не беспокоила бы чрезмерная увлеченность ребенка компьютерными играми. Безусловно, компьютеры используются сейчас в самых разных отраслях науки, техники и даже искусства, поэтому умение с ним обращаться стало необходимым для того, чтобы ребенок в дальнейшем овладел какой-либо серьезной профессией. В то же время, просиживая часами за монитором, ребенок не только губит свое здоровье, но и упускает шансы пообщаться с

друзьями, заняться спортом, просто побегать во дворе на свежем воздухе. Так что же должен делать грамотный и заботливый родитель: разрешать или запрещать общение с "металлическим другом"? (ответы родителей). К сожалению, как нет лекарства от всех болезней, так нет универсальных ответов на вопросы, связанные с воспитанием детей. Поэтому давайте попробуем проанализировать все "плюсы" и "минусы" увлечения компьютером, а также учесть индивидуальные особенности ребенка и той ситуации, в которой он растет. Вопрос родителям: Как Вы считаете, от использования компьютера больше пользы или вреда? Диалог с родителями. Родители называют как ребенок с пользой может использовать компьютер. А чем же могут быть полезны компьютерные игры? (ответы родителей). Давайте выделим плюсы:

Во – первых, среди современных игровых программ очень много развивающих. Во – вторых, даже обычное занятие на компьютере воспринимается ребенком как игра. Поэтому то, что совершенно не интересует его на страницах учебника, может быть привлекательным на экране монитора. Этим можно воспользоваться в обучении тех детей, у которых не сформирована собственно познавательная мотивация. В – третьих, самостоятельная работа за компьютером способствует развитию у ребенка мелких мышц руки и зрительно-моторной координации. Иными словами, нажимая на кнопки клавиатуры и подводя курсор мышкой к нужному месту на экране, ваш ребенок упражняет тонкую моторику, а также учится соотносить движения своей руки с теми результатами, которые он наблюдает на экране. В – четвертых, игры на компьютере способствуют развитию абстрактного мышления детей. А дети привыкают к тому, что иногда в играх вещи и существа изображены совсем непохожими на оригинал, а то и вовсе обозначены значками. Таким образом, во время подобных игр у человека постепенно формируется способность воспринимать знаки и символы, что лежит в основе абстрактного мышления. В – пятых, путешествия по виртуальным мирам могут выступать способом разрядки накопившейся в

душе обиды и агрессии, который не опасен для окружающих, а потому может быть приемлем. Многие сочтут довольно сомнительным достоинством компьютерных игр. И частично будут правы. В последнее время тема агрессии и насилия на экранах телевизоров и мониторов совершенно оправданно беспокоит родителей, психологов и педагогов. Здесь нужно проявлять осторожность. А теперь давайте рассмотрим минусы. Игромания. Причины и симптомы. Вопросы к родителям: Боитесь ли Вы общения вашего ребенка с компьютером? Изменилось ли поведение вашего ребенка после появления в доме компьютера? Как Вы относитесь к компьютерным играм?

Что такое игромания? Игромания – это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и от других), которая влияет на его физическое и психическое здоровье. Давайте посмотрим на презентацию, на которой представлены «Компьютерные игры, в которые играют наши дети». Что же привлекает игроманов? В игре, виртуальном компьютерном мире, где можно стать кем угодно, достаточно только "загрузить" игру. Прежде всего, действия, разворачивающиеся на экране монитора, привлекают детей по тем же причинам, что и сказки – это придуманный мир, более яркий, простой и выразительный, чем на самом деле. Допущенные игроком ошибки всегда можно исправить, нужно всего лишь перезагрузить игру или вернуться на предыдущий уровень. Компьютерные игры гораздо больше, чем фильмы или книги, позволяют детям отождествиться с главными героями и почувствовать себя невероятно сильными, отважными, умными и т. д. И, наконец, сам компьютер – замечательный партнер по общению: всегда понимает (если жмешь на те кнопки), не капризничает, не конфликтует, не читает нотаций. В общем, с ним легко договориться, не то что с живыми людьми. Поэтому дети, имеющие трудности в общении, так легко уходят в виртуальные миры.

Какие же симптомы игровой зависимости игровой зависимости мы можем наблюдать у наших детей. Большую часть свободного времени (6 – 10 часов в день) ребенок проводит за компьютером. У него практически нет

реальных друзей, зато много виртуальных. Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным. Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам. Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны. Он становится более агрессивным. Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену. Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Есть и другая опасность это сетеголизм. Признаки зависимости.

Сегодня практически у каждого дома есть выход в Интернет. Какой вред может принести подростку выход во всемирную паутину. Посмотрите на презентацию. Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12 – 14 часов в стуки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность. Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он – лайн;
- увеличение времени, проводимого он – лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он – лайн.

Профилактика компьютерной зависимости. Игровую зависимость, как и любую другую, легче предотвратить, чем лечить. К сожалению, многие родители нередко сами вовлекают своего ребенка в виртуальный мир. Им кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой – лучше, чем гулять непонятно где на улице. "Не дай бог, попадет еще в плохую компанию! Нет уж, пусть лучше играет", – полагают некоторые папы и мамы. Что же делать родителям? Первое: общайтесь со своим ребенком "на одной волне". Второе:

ограничьте время за компьютером до 2 – 3 часов. Третье: используйте компьютер – во благо. Следите в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере "добрые" игры или игры, развивающие логическое мышление. Четвертое: "как прекрасен этот мир, посмотри!" Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры, да что угодно! Если вы заметили признаки зависимости у вашего ребенка. Не теряйте время и обратитесь к школьному психологу.

Заключение. Теперь, когда мы рассмотрели все основные "плюсы" и "минусы" виртуальных игр, наверное, будет проще найти свою "золотую середину" в общении с компьютером для каждого ребенка, исходя из его индивидуальных склонностей и потребностей и, сделав, таким образом, из "механического противника" друга, помогающего решать различные задачи развития ребенка. При этом, конечно, не стоит забывать о мерах предосторожности в работе детей за компьютером с целью профилактики проблем со здоровьем.

2. Дискуссия с участием педагогов «Причины возникновения кибераддиктивного поведения у подростков».

Цель: раскрыть в дискуссии с педагогами основные аспекты возникновения кибераддиктивного поведения у подростков.

Задачи: актуализировать знания педагогов по данной теме; познакомить участников с различными причинами возникновения кибераддикции у подростков; познакомить участников с основными характеристиками кибераддиктивного поведения; раскрыть основные обстоятельства взаимодействия семьи и школы при профилактике кибераддиктивного поведения.

Материалы к занятию: раздаточный материал на каждого участника.

Вопросы: Определение кибераддикции. Стадии психологической зависимости от компьютерных игр. Причины формирования

кибераддиктивного поведения детей. Профилактика кибераддиктивного поведения.

Ход работы.

1. Определение кибераддикции. Кибераддикция является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально – психического настроения. В этот момент не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально – личностное развитие, т.е. ребенок уходит от решения различных проблем в своей жизни.

Киберддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребёнка, который «кричит» о необходимости оказать ему экстренную помощь. Нередко нарушения в поведении ребёнка становятся такими глубокими, что начинают носить криминальный характер. Решая важную задачу по предупреждению возникновения аддикции у несовершеннолетних психологи, педагоги, социальные педагоги образовательного учреждения тем самым создают условия для сохранения психологической безопасности образовательной среды. Примерные вопросы для дискуссии: Что Вы знаете о кибераддикции? Опасна ли кибераддикция для наших детей? Стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

Выделяются несколько стадий психологической зависимости от компьютерных игр: 1. Стадия увлечения на фоне освоения. После того, как ребенок поиграл в ролевою компьютерную игру, ему начинает нравиться её компоненты: компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни, фантастические сюжеты. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. 2. Стадия увлеченности. Первичным фактором, свидетельствующим о переходе ребенка на данную стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности

– игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. 3. Стадия зависимости – характеризуется изменением самооценки и самосознания ребенка. Игра полностью вытесняет реальный мир. Ребенок на данной стадии может дойти до психических и соматических нарушений. 4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Примерные вопросы для дискуссии: 1. Согласны ли Вы с перечнем перечисленных стадий? 2. Можно ли назвать кибераддикцию болезнью, которую необходимо лечить? 3. Причины формирования кибераддиктивного поведения детей.

Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к аддиктивному поведению: 1. Любопытство. 2. Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников, другими словами «быть как все». 3. Легкость коммуникации (уход от реального общения к виртуальному). Снижение чувства ответственности. 4. Уход от неприятных эмоций. 5. Сопротивление требованиям окружающих «делать назло родным, учителю». В результате ребёнок откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного состояния здесь и сейчас путём аддиктивной реализации, то есть, меняя свою личность. Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные черты в реальной жизни: Отсутствие самоконтроля и самостоятельности; Признаки навязчивости; Неумение сказать «нет»; Боязнь быть отвергнутым; Болезненное восприятие критики; Физическое истощение (головные боли, боли в спине, бессонница, и др.); Психическое истощение (снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства, дефицит внимания); Материальное и духовное

обнищание. Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные потери: снижение уровня общей успеваемости; распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних; искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся; ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

Примерные вопросы для дискуссии: 1. Встречали ли Вы детей с проявлениями кибераддиктивного поведения? 2. Каковы, по Вашему мнению, истинные причины возникновения кибераддикции? 4. Профилактика кибераддиктивного поведения.

В настоящее время системность и эффективность мер по предупреждению психосоциальных расстройств, к которым относится кибераддиктивное поведение несовершеннолетних, поможет педагогам, психологам, социальным педагогам, специалистам сферы психического здоровья адекватно оценить возможности первичной профилактики. Ребёнок может быть зависим от различных форм поведения и это находит подтверждение в нашей повседневной жизни. Как правило, классные руководители и педагоги конкретного образовательного учреждения знают тех детей, которые слишком много времени проводят в Интернете или компьютерных играх. Одной из причин формирования кибераддиктивного поведения у детей являются нарушения во внутрисемейных отношениях. Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения кибераддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей ребёнка. Риск формирования аддиктивного поведения у несовершеннолетних происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов.

Особенности мер по предупреждению возникновения кибераддиктивного поведения: 1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования масс –

медиа и высоких технологий); 2. Исследование многочисленных причин психосоциальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам. 3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка. Для эффективного предупреждения формирования кибераддиктивного поведения среди детей необходимы использование системы первичной профилактики кибераддиктивного поведения среди несовершеннолетних, как одна из задач создания психологической безопасности образовательной среды сводится к воспитанию разносторонней гармоничной личности. Как говорится, чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.

Заключение (рефлексия). Примерные вопросы: 1. Какие профилактические меры пропагандируют в Вашем учебном заведении? 2. Какие, по Вашему мнению, меры профилактики будут наиболее эффективными? Окончание дискуссии прощание участников.

3. Круглый стол «Компьютер за и против».

Цель: Обсудить с участниками понятие «кибераддикция» и разъяснить негативные последствия от компьютерных игр чем способствовать формированию мотивации учащихся к участию в альтернативных видах деятельности.

Задачи: обсудить с учащимися основные правила ответственного и безопасного поведения в киберсреде; обсудить основные способы защиты от противоправных посягательств в сети; научить распознавать признаки злоупотребления и сделать более безопасным свое общение в сети; познакомить с альтернативными видами деятельности.

Оборудование: раздаточный материал на каждого участника.

Ход классного часа:

- Добрый день! Сегодня мы затронем одну из самых актуальных тем для всех подростков. Я уверен, что наша тема для вас будет интересна, но, если вы

будете проявлять свою активность и вступать со мной и другими участниками в диалог, она будет еще интереснее. Поднимите руки, кто играл в компьютерные игры хотя бы один раз? Было ли, что вы пропускали уроки, чтобы поиграть в компьютерную игру? Разговариваете ли вы с друзьями о компьютерных играх, кодах, уровнях и т. д.? Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером или играя в компьютерные игры? Приходилось ли вам обманывать близких, говоря, что вы делали уроки или искали информацию, в то время, когда вы просто играли или общались? Случалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером? Любите ли вы поиграть за компьютером в минуты грусти, подавленности? Ругают ли вас родители за то, что вы слишком много денег тратите на игры и Интернет? (Ответы детей.)

Примерно такие вопросы задают человеку, когда хотят убедиться, страдает ли он компьютерной зависимостью. Я задал эти вопросы, чтобы вы трезво посмотрели на себя со стороны, критически оценили свое отношение к компьютеру. Положительный ответ на все эти вопросы должен заставить вас насторожиться. Как вы считаете, компьютерная зависимость – это выдуманная болезнь или по – настоящему угроза нашему обществу? (ответы учащихся). Появился даже такой термин – «компьютерный синдром». Кто в этом виноват и что делать? Сегодня мы будем обсуждать эти вопросы в ходе классного часа на тему: «Кибераддикция – страдание». Вы, когда – нибудь задумывались, какие последствия могут быть у ребенка, который зависим от компьютера? (варианты ответов). Я знаю такой пример: одного школьника из Германии увезла из Интернет – кафе «Скорая помощь», где мальчик просидел 10 дней подряд и дошел до полного умственного и физического истощения. Его мать рассказала, что мальчик был просто одержим компьютерной игрой «dota». Он не отходил от компьютера, перестал ходить в школу. Он лгал, воровал из дома вещи, чтобы продать их и потратить деньги на Интернет. Он перестал мыться и похудел на 10 кг. А ведь этот ребенок мог бы играть на улице в футбол и

общаться со сверстниками. Что оказалось бы полезнее? Вряд ли бы его увезли на «Скорой помощи» в момент общения с друзьями.

- Еще один страшный факт: подросток из Владимира погиб от инсульта после продолжительной 13 – часовой игры в «скайрим». Врачи детской больницы того же города, говорят, что к ним поступает минимум по одному подростку, попавшему в зависимость от компьютерных игр. Ребята целыми сутками без пищи и отдыха могут находиться перед компьютером дома или в специализированных клубах.

- И еще один криминальный факт: 13 – летний подросток ограбил родственников, чтобы добыть денег для игры в Интернет – клубе. Старшеклассник, наигравшись в «gta», жестоко избил соседских малышей. Таких историй достаточно в каждом отделении полиции. Огромное количество подростков ради виртуального мира конфликтуют с родителями, бросают учебу, теряют друзей.

- Ребята, а вы можете привести подобные факты? Чувствуете ли вы, что вас тоже затягивает в компьютерную трясину? Можете ли вы привести оппозиционные факты, когда заядлые компьютерных игроки не попадали ни в какую зависимость? - Как вы думаете, почему дети начинают играть в компьютерные игры и становятся одержимы ими? (предположения школьников). Такие дети, как правило, имеют низкую самооценку и боятся жить реальной жизнью, поэтому и уходят в виртуальный мир, где можно «сохраниться» или «начать заново».

- Медицинские работники утверждают, что компьютерная и Интернет – зависимость существует. Появился даже такой диагноз: «кибераддикция» или «патологическое использование компьютера». Правда, пока, это не является официальным диагнозом, но некоторые ученые предполагают, что со временем кибераддикция будет признана заболеванием номер один в мире. В Германии уже есть клиники, где лечат разные компьютерные расстройства. В Финляндии даже были случаи, когда призывники получали отсрочку от армии для лечения компьютерной зависимости. В России пока мало людей

обращаются за медицинской помощью, так как родители боятся вести ребенка к психиатру, не хотят, чтобы их чадо лежало в одной палате с наркоманами и алкоголиками. Да – да! А ведь компьютерная зависимость – это такая же зависимость как алкоголизм и наркомания! Давайте порассуждаем, в чем проявляется киберзависимость? (ответы участников). Прежде всего в том, что люди предпочитают больше времени проводить в компьютерных играх и Интернете, а не в реальной жизни. Время данного времяпрепровождения достигает до 18 часов в день! А представляете сколько вы успели бы сделать за 18 часов?! Это же почти целые сутки! Подростки начинают прогуливать занятия, лгут, перестают делать домашнее задание, чтобы поскорее сесть за компьютер и погрузиться в свой мир иллюзий, где он, якобы, герой. В виртуальной реальности они забывают о времени, бешено радуются своим виртуальным победам и бурно переживают неудачи. Даже поесть нормально они уже не могут, предпочитая жевать что –нибудь перед монитором, а то и вовсе пренебрегают такой потребностью, как употребление пищи. А при общении в чатах они выдумывают себе виртуальный образ, который постепенно вытесняет их реальное «я».

- В чем опасность кибераддикции? (ответы участников). Прежде всего, опасны большинство компьютерных игр. В них главное действие – это убийство, причем красочное, изощренное. А ведь игра для детей – это репетиция жизни. Так и складывается к 13 годам мнение, что насилие, убийство – это полезное и увлекательное.

Вторая опасность игр в том, что победить в них гораздо легче, чем в реальной жизни. Ведь жизнь – это постоянная борьба, самоутверждение, победы и неудачи. Все это нельзя заменить виртуальными успехами. Человек просто теряет себя, свою личность, становится приставкой к компьютеру.

Еще одна опасность подстерегает любителей всевозможных чатов. Прикрываясь анонимностью, почти все участники, могут говорить в чатах что угодно, считая, что такое общение раскрепощает их и дает свободу. Человек, погрузившийся в вымышленный мир под чужой маской, постепенно теряет

свое лицо, теряет и реальных друзей, обрекая себя на одиночество. Именно поэтому виртуальное общение не может заменить живой связи между людьми. Существует еще множество негативных аспектов компьютерной зависимости, влияющих на физиологическое состояние: снижение эффективности зрения, искривление позвоночника, ослабление мышечной ткани организма, т.к. за компьютером положено сидеть не более 4 часов в день, а ребенку не более 10 – 20 минут, в зависимости от возраста.

- А сейчас упражнение, которое называется «Гроздь проблем». Оно очень простое. Для него мне пока нужен один доброволец (выходит ребенок). Представь, что ты веточка, допустим, винограда. Ты совсем молода, на тебе совсем зеленые листики и никаких виноградинок пока нет, т.к. еще весна. Тебе легко, ты спокойно развиваешься на ветру. Но тут подходит к концу лето, и ты замечаешь, что тебе становится как – то не так беззаботно и легко, т.е. зреют виноградинки. (в этот момент по очереди подходят школьники и начинают виснуть на «веточке»). И вот виноградины совсем уже поспели, а веточка еле держится и в итоге она просто падает на землю. О чем нам может сказать это упражнение? (варианты ответов). Действительно, наша «веточка» – это человек, который живет и радуется жизни. Как только он начинает играть в компьютерные игры, на нем появляются «виноградинки», как бы груз, который тянет его к низу. И их все больше и больше, потому что от компьютерной зависимости проблем тоже все больше и больше, как проблемы физиологического плана, так и психологического. О каких проблемах идет речь? (варианты ответов) В итоге, «веточка» просто ломается под весом всех проблем, которые он получил от компьютерной зависимости. Понравилось упражнение?

- Что мы можем сделать, чтобы не стать киберзависимыми?

- Регулировать свой день, с учетом чередования умственной и физической работы;
- Общаться с семьей и друзьями (не через социальные сети);

- Принимать активное участие в жизни семьи/школы/своего коллектива сверстников;

- Заниматься саморазвитием: спорт, творчество и др.;

- Ставить перед собой цели и достигать их.

Заключение. Наше обсуждение подошло к концу. И завершить его я хотел бы словами писателя, который обсуждал в Интернете проблему компьютерной зависимости: «Я пишу эти размышления на компьютере, отправляю их электронной почтой через мировую сеть, черпаю информацию из Интернета. Все эти факты свидетельствуют о том, что я ни в коей мере не являюсь компьютерофобом. Более того, я очень люблю этот маленький ящик, который помогает мне жить. Но моя любовь закончится в тот момент, когда, или если, я пойму, что не я владею им, а он мной». И вам я желаю, довольствоваться этим «маленьким ящиком», но только в пользу своему здоровью, а не во вред. Желаю вам, чтобы ваш компьютер создавал для вас как можно меньше проблем. В завершении ведущий раздает участникам брошюру с полезными ссылками. Сайт интерактивного курса по Интернет – безопасности в разделе «Для учащихся» рассказы для детей 11 – 16 лет, а также в разделе «Тесты»; Сайт Оп – ляндия. Безопасная веб – страна в разделе «Для подростков» советы по безопасному общению и работе в режиме on – line; в разделе «Для учителей» опасности в сети и поведение в сети; Сайт Информационно – аналитический ресурс «Ваш личный Интернет» в разделе «Юным пользователям», «Старшие классы» подсказки и советы по безопасному поведению в сети Интернет, а также при использовании онлайн – игр и мобильного телефона; Сайт федерального проекта по борьбе с мобильным мошенничеством компании МегаФон в разделах «Виды мошенничества» и «Наши рекомендации», а также советы родителям; Портал «Безопасный интернет» законодательство в сфере информационной безопасности и другие разделы, содержащие материалы по теме «Безопасный интернет»; Антивирус «Лаборатория Касперского». Ведущий благодарит всех за участие и прощается с участниками.